

**IMPLEMENTASI PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
(CBT) DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
DALAM MENGELOLA KONSEP DIRI PESERTA DIDIK
DI SMP NEGERI 18 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
dalam Bidang Bimbingan dan Konseling**

Oleh

**ROMAYTA TRI ANDINI
NPM 1311080036**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1438 H / 2017 M**

**IMPLEMENTASI PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)
DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
DALAM MENGELOLA KONSEP DIRI PESERTA DIDIK
DI SMP NEGERI 18 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
dalam Bidang Bimbingan dan Konseling**

Oleh

ROMAYTA TRI ANDINI

NPM 1311080036

Jurusan: Bimbingan dan Konseling

Pembimbing 1 : Drs.H.Badrul Kamil,M.Pd.I

Pembimbing 2 : Dr.Ahmad Fauzan,M.Pd

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1438 H / 2017 M

ABSTRAK

IMPLEMENTASI PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MENGELOLA KONSEP DIRI PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 18 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017

**Oleh
ROMAYTA TRI ANDINI**

Skripsi ini dibuat dengan tujuan untuk memotivasi peserta didik yang mengalami permasalahan konsep diri rendah dan pola pikir negatif. Ada satu persoalan yang dikaji dalam skripsi ini, yaitu : (1) Bagaimana Implementasi Pendekatan implementasi *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik di SMP N 18 Bandar Lampung.

Dalam mengungkap permasalahan yang peneliti kaji, metode yang di gunakan adalah metode kualitatif, dan teknik analisisnya menggunakan analisis deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi yang ada di SMP Negeri 18 Bandar Lampung. Adapun proses observasi, wawancara, dan dokumentasi melibatkan beberapa pihak di antaranya: Kepala sekolah untuk perijinan penelitian, wali kelas untuk data profil dan pribadi klien, teman-teman klien, klien dan guru Bimbingan Dan Konseling.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Implementasi CBT dengan teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik yang rendah sangat membantu klien yang mengalami masalah tersebut, Pendekatan CBT juga membantu peserta didik agar mampu menentang pikiran negatif menuju positif. Mengacu pada tujuan teknik Restrukturisasi Kognitif adalah membantu klien belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif atau merusak diri dan mengganti pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif maka teknik Restrukturisasi Kognitif tersebut sangat berpengaruh dalam menangani masalah konsep diri rendah dan pola pikir negatif pada klien.

Dari hasil pengumpulan data, peneliti juga mengamati proses konseling mengenai penerapan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam menangani konsep diri rendah dan pola pikir negatif, sumber data juga mengatakan bahwa implementasi pendektan *Cognitive Behavior Therapy* dan teknik tersebut berjalan dengan baik dan membawakan hasil. Klien yang mengalami masalah tersebut sudah berubah. Masalah konsep diri rendah yang dialami peserta didik kelas VII.E :Tidak suka dikritik, responsif terhadap pujian, bersikap kritis, tidak mengerjakan PR, bersikap psimis, kurang tahu tentang kelebihan dan kekuranganya, sering cemas dan tertutup terhadap kritik dan lain sebagainya.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy*, Teknik Restrukturisasi Kognitif, Konsep Diri.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung Telp (0721) 703260

PERSETUJUAN PEMBIMBING

JUDUL SKRIPSI : IMPLEMENTASI PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MENGELOLA KONSEP DIRI PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 18 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017

NAMA : ROMAYTA TRI ANDINI
NPM : 1311080036
JURUSAN : BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS : TARBIYAH DAN KEGURUAN

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqasyah

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I


Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.
NIP. 196104011981031003

Pembimbing II


Dr. Ahamad Fauzan, M.Pd.
NIP. 197208182006041004

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling


Andi Thahir, M.A., Ed. D.
NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : “Implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”. Disusun oleh Romayta Tri Andini . NPM : 1311080036. Jurusan Bimbingan dan Konseling telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/ tanggal :

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Penguji : Drs.H. Abdul Hamid, M.Ag

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd

Pembahas Utama : Dr.Rifda El Fiah, M.Pd

Pembimbing I : Drs.H. Badrul Kamil, M.Pd.I

Pembimbing II : Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Dr.H.Chairul Anwar,M.Pd
NIP. 195608101987031001

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Al-Imran ayat :139)*¹

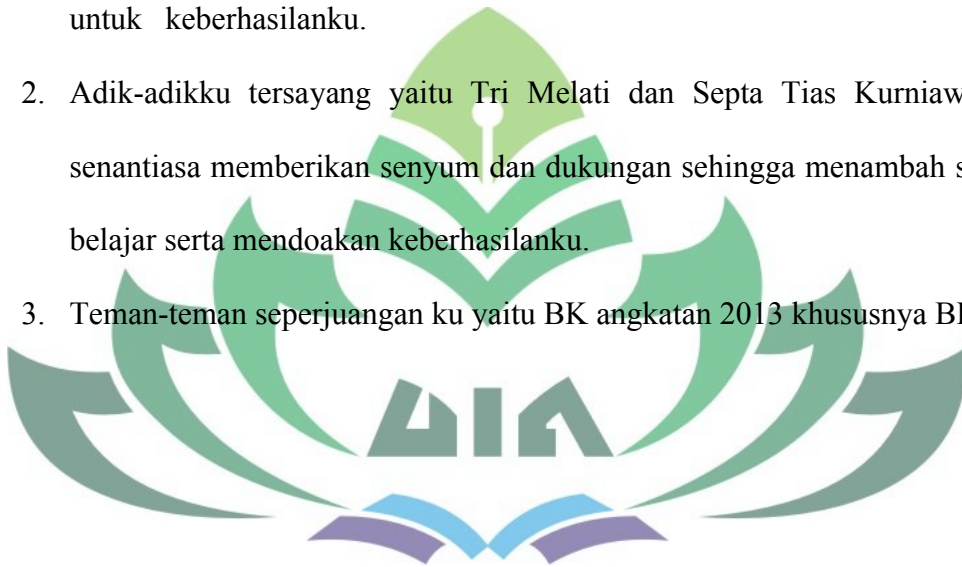


¹ Al-Qur'an Tajwid Terjemah, Bandung: Cv Diponegoro, 2010. hlm. 67

PERSEMBAHAN

Dari hati yang paling dalam dan rasa terimakasih yang tulus ku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta yaitu Ayahanda ku Syukrin Haris dan Ibunda Suryati yang tiada henti-hentinya mencurahkan kasih sayangnya, memberikan motivasi dan pengorbanan serta tiada bosan selalu mendoakan penuh harapan untuk keberhasilanku.
2. Adik-adikku tersayang yaitu Tri Melati dan Septa Tias Kurniawan yang senantiasa memberikan senyum dan dukungan sehingga menambah semangat belajar serta mendoakan keberhasilanku.
3. Teman-teman seperjuangan ku yaitu BK angkatan 2013 khususnya BK/A



RIWAYAT HIDUP

Romayta Tri Andini dilahirkan di desa Kuripan Kecamatan Tiga Dihaji Kabupaten Oku Selatan (Sumatra Selatan) pada tanggal 30 agustus 1995. Anak kedua dari empat saudara dari pasangan ayah bernama syukrin haris dan ibu suryati.

Penulis menyelesaikan pendidikan pada Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Kuripan Kecamatan Tiga Dihaji Kabupaten Oku Selatan (Sumatra Selatan) selesai pada tahun 2007, Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Banding Agung Sumatra Selatan selesai pada tahun 2010, Sekolah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Muara dua Oku Selatan (Sumatra Selatan) selesai pada tahun 2013.

Kemudian pada tahun 2013 melanjutkan pada program SI di UIN Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Bimbingan Dan Konseling.



KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Wr.Wb

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan seluruh alam yang telah memberikan rahmat, taufiq, hidayah, dan kenikmatan kepada penulis berupa kenikmatan jasmani maupun rohani, sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul **“Implementasi Pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Tahun Pelajaran 2016/2018 Di SMP 18 Bandar Lampung”**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi dan melengkapi bagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Strata Satu (S1) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Keberhasilan ini tentu saja tidak dapat terwujud tanpa bimbingan, dukungan dan bantuan berbagai pihak, oleh karena itu dengan rasa hormat yang paling dalam penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
2. Andi Thahir, M.A., Ed. D selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling dan Dr.Ahmad Fauzan, M.Pd selaku Sekretaris jurusan Bimbingan Konseling.
3. Drs.H. Badrul Kamil, M.Pd.I selaku Pembimbing Akademik I yang telah memberikan arahan serta bimbingan kepada penulis, dan Dr.Ahmad Fauzan, M.Pd selaku Pembimbing Akademik II yang telah banyak membantu membimbing, memberikan motivasi, arahan skripsi ini, dan beliau jugalah yang telah banyak meluangkan waktu yang sangat berharga untuk memberikan koreksi mendasar atas skripsi ini.

4. Bapak dan Ibu Dosen BK Fakultas Tarbiyah yang telah membekali ilmu kepada penulis.
5. Kepala Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung terimakasih yang telah meminjamkan buku literatur sehingga penulis menyelesaikan skripsi penulis dengan baik.
6. Dra.Hj Mulia Sari,MM. Selaku Kepala Sekolah dan Dewan Guru SMP N 18 Bandar Lampung.
7. Nina Fitri Ana, S.Psi, selaku guru Bimbingan dan Konseling SMP N 18 Bandar Lampung
8. Almamater UIN Raden Intan Lampung.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan menjadi catatan amal ibadah disisi Allah. Akhirnya penulis menyadari dengan kemampuan dan pengetahuan yang terbatas, banyak kekurangan dan kelemahan dalam penyusunan skripsi ini maka, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan karya ilmiah ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Wassamualaikum Wr.Wb

Bandar Lampung, juli 2017

Penulis

ROMAYTA TRI ANDINI
NPM. 1311080036

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Pembatasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	14
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	14
 BAB II LANDASASAN TEORI	
A. Pendekatan <i>Cognitive-Behavior Therapy</i> (CBT)	16
1. Definisi <i>Cognitive-Behavior Therapy</i> (CBT).....	16
2. Proses Terapi CBT	19
3. Tujuan Konseling CBT	21
4. Fokus Konseling	21
5. Prinsip – Prinsip <i>Cognitive-Behavior Therapy</i> (CBT)	22
6. Karakteristik <i>Cognitive-Behavioral Therapies</i> (CBT).....	26

B. Teknik Restrukturisasi Kognitif	28
1. Pengertian Restrukturisasi Kognitif.....	28
2. Kegunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	29
3. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	30
4. Langkah-langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	31
5. Kelebihan dan kekurangan Restrukturisasi Kognitif.....	33
C. Konsep Diri	33
1. Pengertian Konsep Diri.....	33
2. Indikator Konsep Diri.....	36
3. Dimensi Konsep Diri.....	37
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Konsep Diri.....	39
5. Konsep Diri dalam Pandangan Islam.....	44
6. Karakteristik Perkembangan Konsep Diri Peserta Didik.....	48
7. Aspek-aspek konsep diri.....	50
D. Implementasi Pendekatan CBT dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mengelola Konsep Diri	53
1. Usaha Guru Untuk Mengembangkan Konsep Diri Peserta Didik.....	53
2. Implikasi Perkembangan Konsep Diri Peserta Didik Terhadap Pendidikan.....	54

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	56
B. Sumber Data.....	57
C. Tempat Penelitian.....	58
D. Subjek Penelitian.....	58
E. Cara Menentukan Subjek.....	58
F. Metode Pengumpul Data.....	59

G. Metode Analisa Data.....	62
H. Triangulasi Data.....	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Penyajian Data dan Analisis Konten.....	66
B. Pembahasan.....	79
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	82
B. Penutup	83

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel

1. Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik Kelas VII.E.....	11
2. Proses Konseling <i>Cognitive-Behavior</i> yang Telah Disesuaikan Dengan Kultur di Indonesia	20



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peranan dalam mengembangkan potensi peserta didik secara optimal karena pendidikan meliputi pengajaran dan pembinaan terhadap peserta didik. Adanya berbagai permasalahan yang dihadapi peserta didik baik secara akademis, psikologis dan sosial merupakan hal yang melatarbelakangi perlunya layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Untuk dapat mengatasi masalah yang terjadi pada peserta didik, salah satunya diperlukan layanan bimbingan kelompok maupun individu. Melalui layanan bimbingan kelompok dan individu ini, diharapkan peserta didik dapat mengembangkan bakat, motivasi, dan prestasi belajar di sekolah. Seiring dengan langkah nyata pemerintah dalam meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia, maka melalui Departemen Pendidikan Nasional mensyaratkan kelulusan untuk para peserta didik terus ditingkatkan.¹

Hal ini merupakan suatu tantangan yang sangat besar bagi para peserta didik untuk berkompetensi dalam meningkatkan kualitasnya sebagai seorang peserta didik. Untuk mencapai target kualitas tersebut, bukan hanya peserta didik yang harus mengemban tanggung jawab, tetapi semua pihak harus memberikan dukungan kepada

¹UU No 20 Tahun 2003

peserta didik. Dukungan dari guru di sekolah maupun dari orang tua di rumah adalah yang terpenting agar peserta didik mampu menatap hari yang lebih cerah lagi.

Salah satu peningkatan kualitas tersebut adalah dengan cara mengelola dan meningkatkan konsep diri kepada peserta didik yang dilakukan melalui pendekatan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif. Sebagai seorang peserta didik konsep diri positif merupakan suatu hal yang penting dalam meraih masa depan, sebab seorang peserta didik adalah generasi muda sebagai penerus harapan bangsa. Sementara dalam pendidikan di Indonesia, masa remaja dipandang sebagai masa dimana individu berintegrasi dalam masyarakat dewasa, masa dimana anak tidak lagi merasa berada dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Pada masa ini sering muncul masalah yang disebabkan oleh fisik maupun psikis.²

Bagi seorang anak yang berada pada masa tersebut akan peka dalam perkembangan penyesuaian diri baik secara individu maupun secara sosial. Perkembangan pada masa remaja pada hakekatnya adalah usaha dalam penyesuaian diri yaitu suatu usaha untuk mengatasi tekanan dan mencari jalan keluar secara aktif dari berbagai masalah baik dari lingkungan sosial maupun dari dalam dirinya.

Pada dasarnya konsep diri mempunyai peran penting dalam menentukan perilaku seseorang dan sebagai acuan bagi tingkah laku dan cara penyesuaian orang. Suatu sikap individu yang mempunyai konsep diri positif akan cenderung menghasilkan perilaku positif dan akan mudah menyesuaikan terhadap masalah-

²Hurlock.E. R, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga, 1996), edisi 6, hlm. 17.

masalah yang dihadapi. Sebaliknya, individu yang mempunyai konsep diri negatif akan cenderung menghasilkan perilaku yang negatif dan akan sulit menyesuaikan dengan masalah-masalah yang dihadapinya. Konsep diri bukanlah faktor bawaan sejak lahir, tetapi konsep diri merupakan sekumpulan informasi tentang dirinya yang kemudian membentuk konsep diri. Sehingga konsep diri bukan sesuatu yang bertahan dan tidak dapat diubah, tetapi lebih merupakan konsep yang memungkinkan berkembang terhadap pengalaman-pengalaman baru, umpan balik, dan informasi-informasi dari lingkungan sekitarnya.³

Pencapaian dari tugas konsep diri merupakan hal yang penting, karena jika konsep diri tercapai dengan baik, maka peserta didik akan bahagia, artinya aspirasi peserta didik akan terpenuhi, demikian pula harapan masyarakat. Kondisi ini akan memberi peluang terjadinya gambaran yang dimiliki konsep diri yang akan menjadi baik, serta akan memudahkan peserta didik untuk menyesuaikan terhadap lingkungannya.

Terkait dengan hal tersebut, di masa sekarang ini guru BK (Bimbingan dan Konseling) mempunyai peranan yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas peserta didik yang berhubungan dengan konsep diri para peserta didik. Sebab, guru bimbingan dan konseling mempunyai banyak layanan maupun pendekatan, baik itu layanan maupun pendekatan yang sifatnya individu ataupun kelompok. Mengenai pendekatan maupun layanan sebagai pembimbing mempunyai peranan yang sangat penting, karena pembimbing disekolah merupakan seorang yang diberi amanah untuk membantu peserta didik yang sedang mempunyai masalah.

³Helmi F.A, *Gaya Kelekatan dan Konsep Diri*, Jurnal Psikologi (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 1999), hlm. 1.

Program bimbingan dan konseling sebagai bagian dari sistem pendidikan perlu mengarahkan pendekatan maupun teknik dalam mengelola konsep diri peserta didik. Salah satu bentuk pendekatan bimbingan dan konseling yang diduga efektif untuk mengelola konsep diri peserta didik adalah Pendekatan CBT dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif.

Aaron T. Beck mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan Restrukturisasi Kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik. CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.⁴

Sedangkan teknik Restrukturisasi Kognitif menurut Beck mengatakan bahwa terapi kognitif meliputi usaha memberi bantuan kepada konseli supaya mereka mampu mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitik beratkan pada hal pribadi yang positif. teknik kognitif ini untuk mengubah kebiasaan-

⁴IdatMuqodas, "*cognitive.behavior,therapy*", diakses dari http://bkpermula.files.wordpress.com/2011/12/09.idatmuqodascbt_solusikonseling_di_Indonesia.pdf. diakses pada tanggal 15 januari 2017 pukul 08:00 Wib.

kebiasaan pemikiran otomatis yang negatif, dengan menggantinya menjadi pemikiran otomatis yang konstruktif. Alasan menggunakan teknik restrukturisasi ini adalah sangat cocok dalam menangani permasalahan konsep diri yang rendah dan pola pikir yang negatif terhadap peserta didik karena dapat membantu pola pikir mereka menjadi positif.

Tujuan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam mengelola konsep diri yang baik adalah bertujuan untuk pemeliharaan mendapatkan mental sehat. Jika mental sehat dicapai maka individu memiliki integrasi, penyesuaian, dan identifikasi positif terhadap orang lain. Disini individu belajar menerima tanggung jawab jadi mandiri dan dapat mencapai integrasi tingkah laku. Alasan mengambil teknik ini karena teknik ini sangat cocok untuk mengubah pola pikir peserta didik tersebut dari negatif ke positif karena teknik ini mempunyai kelebihan sehingga mampu membantu mengubah konsep diri negatif ke positif.⁵

Konsep diri negatif akan menanggapi segala sesuatu dengan pandangan negatif pula, dia akan mengubah terus menerus konsep dirinya atau melindungi konsep dirinya itu secara kokoh dengan cara mengubah atau menolak informasi baru dari lingkungannya. Konsep diri negatif meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup. Individu ini akan cenderung bersikap pesimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya.

⁵ Drs. Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2003), hlm.33.

Ia tidak melihat tantangan sebagai kesempatan, namun lebih sebagai halangan. Individu yang memiliki konsep diri negatif akan mudah menyerah sebelum mencoba dan jika ia mengalami kegagalan akan menyalahkan diri sendiri maupun menyalahkan orang lain.

Sedangkan konsep diri yang baik lebih kepada penerimaan diri, yaitu konsep diri yang bersifat stabil dan bervariasi. Individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul tentang dirinya, dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri. Evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dan dapat menerima keberadaan orang lain. Individu yang memiliki konsep diri positif akan merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai, mampu menghadapi kehidupan didepannya serta menganggap bahwa hidup adalah proses suatu penemuan.⁶

Dalam Al-Qur'an juga menjelaskan pula mengenai konsep diri. Islam memerintahkan agar tiap manusia memiliki konsep diri yang baik yaitu tidak menyimpang dari ajaran islam karena konsep diri yang dimiliki individu akan mengarahkannya kepada tujuan individu tersebut. Allah SWT berfirman dalam surah Al-Ahzab ayat 36, sebagai berikut:

⁶Calhoun, & Acocella, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*, (Semarang: Penerbit IKIP Semarang, 1990), hlm. 72.

وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ
وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا مُبِينًا ﴿٣٦﴾

Artinya : Dan tidaklah patut bagi laki-laki yang mukmin dan tidak (pula) bagi perempuan yang mukmin, apabila Allah dan rasul-Nya Telah menetapkan suatu ketetapan, akan ada bagi mereka pilihan (yang lain) tentang urusan mereka. dan barangsiapa mendurhakai Allah dan rasul-Nya Maka sungguhlah dia Telah sesat, sesat yang nyata. (Al-Ahzab : 36)⁷

Konsep diri yang dimiliki oleh orang mukmin seperti ayat diatas menunjukkan bahwa dirinya merupakan hamba Allah SWT yang hanya mempunyai kewajiban untuk beribadah kepada-Nya. Dengan kata lain jika orang mukmin tersebut mengerjakan atau melakukan aktivitas semata-mata hanya mengharap ridho Allah SWT.

Singkatnya individu yang memiliki konsep diri positif adalah yang tahu betul siapa dirinya sehingga menerima segala kelebihan dan kekurangan, evaluasi terhadap dirinya menjadi lebih positif serta mampu merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas dan mampu mengelola konsep diri dengan baik.

Adapun bentuk-bentuk pelayanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling terhadap peserta didik adalah sebagai berikut :

a. Pelayanan individu

Pelayanan individu adalah salah satu bimbingan atau penyerahan yang diberikan guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik secara perorangan, pelayanan ini diberikan pada peserta didik yang mempunyai masalah pribadi. Pelayanan secara individu ini dapat dilakukan guru bimbingan dan konseling di ruang bimbingan dan konseling atau kunjungan rumah.

⁷ Al Qur'an Wanita (terjemah). 2009. Jakarta: Pena Pundi Aksara .diakses tanggal 5 Mei 2017 Jam 08:00

b. Pelayanan Kelompok

Pelayanan kelompok yaitu suatu pelayanan atau bimbingan yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling secara berkelompok. Bimbingan ini biasanya diberikan pada peserta didik yang mempunyai masalah secara kelompok, bimbingan bisa diberikan didalam kelas, di mushola atau aula.⁸

Seperti halnya yang terjadi di SMP N 18 Bandar Lampung, selama peneliti melaksanakan observasi dan praktek pengalaman lapangan (PPL) di sekolah. Berdasarkan kenyataan di lapangan yang diperoleh dari hasil wawancara dengan guru pembimbing, wali kelas dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa peserta didik kelas tujuh (VII), khususnya di kelas VII.E mempunyai konsep diri negatif. Peserta didik seringkali berperilaku yang tidak sepatutnya dilakukan oleh mereka sebagai seorang peserta didik. Selain itu perilaku-perilaku salah suai juga tampak pada sikap dan perilaku peserta didik yang sering mengeluh terhadap diri sendiri, merasa tidak bermanfaat terhadap orang lain, belum bisa mengerti tentang kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, merasa pesimis/ tidak mampu apabila disuruh untuk mengerjakan dan menjalankan tugas tertentu, peka terhadap kritik apabila dikritik peserta didik tersebut mudah marah dan tidak mau menerima masukan dari temannya, responsif sekali terhadap pujian maksudnya ia sangat suka sekali terhadap pujian apabila dipuji ia sangat antusias, cenderung bersikap kritis maksudnya ia selalu mengeluh dan suka meremehkan apapun, merasa tidak disenangi oleh orang lain maksudnya ia merasa rendah diri dan kurang dalam pergaulan, merasa malu dan tidak yakin terhadap dirinya dan tidak mempunyai motivasi untuk berkompetisi dalam berprestasi.

⁸ Ws.Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (jakarta : Gramedia, Jakarta, 2002), cet.IV, hlm. 62.

Adapun indikator dari Mengelola Konsep Diri. Menurut William D. Brooks dalam Jalaludin Rakmat, bahwa dalam menilai dirinya seseorang ada yang menilai positif dan ada yang menilai negatif. Maksudnya individu tersebut ada yang mempunyai konsep diri yang negatif yaitu:

1. *Tidak suka dikritik.* Orang ini sangat tidak tahan kritik yang diterimanya dan mudah marah, hal ini berarti dilihat dari faktor yang mempengaruhi dari individu tersebut belum dapat mengendalikan emosinya, sehingga kritikan dianggap sebagai hal yang salah. Bagi orang seperti ini koreksi sering dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Dalam berkomunikasi orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka, dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai logika yang keliru.
2. *Responsif sekali terhadap pujian.* Walaupun ia mungkin berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian. Buat orang seperti ini, segala macam embel-embel yang menjunjung harga dirinya menjadi pusat perhatian. Bersamaan dengan kesenangannya terhadap pujian, merekapun hiperkritis terhadap orang lain.
3. *Cenderung bersikap hiperkritis.* Ia selalu mengeluh, mencela atau meremehkan apapun dan siapapun. Mereka tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain.
4. *Cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain.* Ia merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan, berarti individu tersebut merasa rendah diri atau bahkan berperilaku yang tidak disenangi, misalkan membenci, mencela atau bahkan yang melibatkan fisik yaitu mengajak berkelahi (bermusuhan).
5. *Bersikap pesimis terhadap kompetisi.* Hal ini terungkap dalam keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia akan menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Sedangkan ciri-ciri konsep diri positif adalah sebagai berikut :

1. *Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah.* Orang ini mempunyai rasa percaya diri sehingga merasa mampu dan yakin untuk mengatasi masalah yang dihadapi, tidak lari dari masalah, dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.
2. *Merasa setara dengan orang lain.* Ia selalu merendah diri, tidak sombong, mencela atau meremehkan siapapun, selalu menghargai orang lain.

3. *Menerima pujian tanpa rasa malu.* Ia menerima pujian tanpa rasa malu tanpa menghilangkan rasa merendah diri, jadi meskipun ia menerima pujian ia tidak membanggakan dirinya apalagi meremehkan orang lain.
4. *Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan dan keinginan serta perilaku yang tidak seharusnya disetujui oleh masyarakat.* Ia peka terhadap perasaan orang lain sehingga akan menghargai perasaan orang lain meskipun kadang tidak di setujui oleh masyarakat.
5. *Mampu memperbaiki karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.* Ia mampu untuk mengintrospeksi dirinya sendiri sebelum menginstrospeksi orang lain, dan mampu untuk mengubahnya menjadi lebih baik agar diterima di lingkungannya.⁹

Berdasarkan hasil interview pada saat pra survey dan hasil pra penelitian selama praktek pengalaman lapangan (PPL) terhadap guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 18 Kota Bandar Lampung diperoleh sebagai berikut.

“Sebagai guru Bimbingan dan Konseling saya telah melaksanakan tugas dan tanggung jawab yang diberikan sekolah khususnya dalam hal mengarahkan dan mengajarkan peserta didik yang memiliki konsep diri negatif maupun pola pikir negatif dan bagaimana cara mengelola konsep diri yang baik untuk mematuhi peraturan-peraturan sekolah maupun di lingkungan sekitar. Dalam penerapannya hal-hal yang saya lakukan adalah menggunakan pendekatan atau teknik-teknik yang sesuai dengan permasalahan peserta didik tersebut seperti pendekatan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif, secara individu maupun kelompok. Dilaksanakan kegiatan konseling individu maupun kelompok ini khususnya bagi siswa kelas VII”.¹⁰

Namun penerapan dari pendekatan CBT dengan teknik Restrukturisasi Kognitif yang telah dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling tersebut belum sepenuhnya sempurna hal ini dapat dilihat dari indikasi peserta didik seringkali berperilaku yang tidak sepatasnya dilakukan oleh mereka sebagai seorang peserta peka terhadap kritik apabila dikritik peserta didik tersebut mudah marah dan tidak mau menerima masukan dari temannya, responsif sekali terhadap pujian maksudnya

⁹ Rakhmat, Jalaludin, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung:PT Rosdakarya,2008), hlm .105.

¹⁰Nina Fitri Ana,*Guru Bimbingan dan Konseling Kelas VII SMP Negeri 18 Bandar Lampung*, Wawancara pada hari Selasa, 20 Januari 2017.

ia sangat suka sekali terhadap pujian apabila dipuji ia sangat antusias, cenderung bersikap kritis maksudnya ia selalu mengeluh dan suka meremehkan apapun, merasa tidak disenangi oleh orang lain maksudnya ia merasa rendah diri dan kurang dalam pergaulan, merasa malu dan tidak yakin terhadap dirinya dan tidak mempunyai motivasi untuk berkompetisi dalam berprestasi.

Selanjutnya usaha yang perlu dilakukan dalam rangka meningkatkan dan mengembangkan konsep diri peserta didik tersebut adalah dengan mengoptimalisasikan berbagai layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik. Salah satu bentuk kegiatan dalam penerapan layanan bimbingan konseling yang akan dilaksanakan dalam rangka untuk meningkatkan dan mengembangkan konsep diri siswa ialah dengan penerapan pendekatan CBT dengan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam mengelola konsep diri.

Adapun jumlah peserta didik seluruh kelas VII sebanyak 366 peserta didik dalam hal ini masih ada peserta didik yang memiliki konsep diri rendah dan pola pikir yang negatif pada kelas VII.E yang berjumlah 38 Peserta didik Untuk memperoleh keterangan dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 1
Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik Kelas VII.E

No	Konsep Diri Negatif	Nama Peserta Didik
1	Tidak suka dikritik	Bm,Du,Mf,Ws,
2	Responsif sekali terhadap pujian	Ik,Ro,Tr.
3	Cenderung bersikap hiperkritis	Rk,Mr,Mrr,Du,Dp
4	Cenderung merasa tidak disenangi orang lain.	Du,Pp,Rs,Mf,Dw.
5	Bersikap psimis terhadap kompetisi atau tidak percaya diri dengan kemampuannya.	Du,Fs,Mf
	Jumlah	15

Sumber :Dokumentasi *Guru Bimbingan dan Konseling* Kelas VII.E SMPN 18 Bandar Lampung.

Berdasarkan tabel diatas jelas bahwa peserta didik kelas VII.E SMP Negeri 18 Bandar Lampung yang memiliki konsep diri rendah dan pola pikir yang negatif berjumlah 20 peserta didik tetapi ada 2 peserta didik yang dominan kelima indikator tersebut. Jadi jumlah keseluruhannya ada 15 peserta didik atau 39,47% sedangkan yang memiliki konsep diri positif berjumlah 23 atau 60,52 %.

Alasan mengambil sampel kelas VII.E karena berdasarkan data dokumentasi diperoleh bahwa kelas VII.E tersebut, peserta didiknya memiliki konsep diri atau pola pikirnya yang negatif. Data di atas diperoleh dari buku catatan kasus siswa guru Bimbingan dan Konseling dan informasi dari wali kelas peserta didik tersebut.

Hal ini menandakan bahwa para peserta didik belum mengetahui dan mengenal dengan baik bahwa dirinya adalah seorang peserta didik yang harus mencerminkan dirinya sebagai seorang peserta didik yang mempunyai konsep diri yang negatif, sehingga apabila hal ini dibiarkan terus-menerus, nantinya akan menimbulkan dampak yang kurang baik, terutama yang berkaitan dengan perkembangan diri peserta didik tersebut, sehingga konsep diri peserta didik tersebut perlu ditingkatkan dan dikembangkan agar lebih baik dan positif. Maka dari itu guru BK sangatlah penting dalam berperan membantu dan mengarahkan peserta didik dalam mengelola konsep diri yang baik.

Setelah melihat fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kasus tersebut dan kelas VII.E yang akan dijadikan sumber permasalahannya, maka peneliti akan, ingin mengangkat judul ‘Implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017’

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Masih adanya peserta didik di SMP Negeri 18 Kota Bandar Lampung yang mengalami konsep diri yang negatif dan pola pikir yang negatif seperti Tidak suka dikritik, Responsif sekali terhadap pujian, suka mengeluh, mencela, suka mengganggu, mengejek sehingga berkelahi, dan tidak percaya diri dengan kemampuannya.
2. Pelaksanaan CBT dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif sudah diterapkan oleh guru BK.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah tersebut, maka peneliti membatasi masalah agar permasalahan yang dibahas sehingga tidak meluas. Permasalahan yang dibahas peneliti adalah. ”Tentang implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mengelola Konsep Diri peserta didik di SMP Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah ”Bagaimana Implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mengelola Konsep Diri peserta didik di SMP Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”

E. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan permasalahan di atas, sehingga diharapkan dapat diambil manfaatnya bagi semua pembaca dari berbagai disiplin ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, maka tujuan penelitian adalah “ Mengetahui implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mengelola Konsep Diri peserta didik di SMP Negeri 18 Bandar Lampung.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini dikerjakan menjadi catatan akademis ilmiah sehingga munculnya pemanfaatan hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembacannya, antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Berguna memberikan informasi dan masukan yang dapat memperjelas konsep diri maupun teori tentang Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep diri khususnya di SMP Negeri 18 Bandar Lampung . Secara umum semua pihak yang membaca hasil penelitian ini akan mengetahui bagaimana Implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif sehingga dapat dijadikan tambahan refrensi dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

2. Secara Praktis

Manfaat secara praktisnya dari hasil penelitian ini bagi para pembaca khususnya mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling sebagai refrensi dalam menangani serta mengidentifikasi masalah konseli. Serta diharapkan teknik Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif ini, dapat membantu peserta didik atau konseli dalam mengubah pola pikirnya yang negatif menjadi positif sehingga semua peserta didik mengerti konsep diri yang baik itu bagaimana.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pendekatan *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT)

1. Definisi *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT)

Aaron T. Beck mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.¹

Matson & Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.²

¹IdatMuqodas, "*cognitive.behavior,therapy*", diakses dari http://bkpermula.files.wordpress.com/2011/12/09.idatmuqodascbt_solusikonseling_di_Indonesia.pdf diakses pada tanggal 15 januari 2017 pukul 08:00 Wib.

² Matson, Jhony L & Thomas H. Ollendick *Enhancing Children's Social Skill Assessment and Training*. (New York : Pergamon press 1988), Hal. 73

Bush mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan.³

Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Sedangkan Terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Perasaan tidak nyaman atau negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsional. Oleh sebab itu dalam konseling, pikiran dan perilaku yang disfungsional harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfungsi secara normal. CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui CBT, konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada *self-regulation* Matson & Ollendick.

³ Bush, Jhon Winston, "http://cognitive behavior therapy.com/basic.html. diakses pada tanggal 14 januari 2017 pukul 09:30.

Teori Cognitive-Behavior Oemarjoedi pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.⁴

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

Berdasarkan paparan definisi mengenai CBT, maka CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi

⁴ Putranto A Kasandra, *Aplikasi Cognitive behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*, (Jakarta Selatan: Grafindo Books Media, 2016), hlm 174.

permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu konseli dalam menyalurkan berpikir, merasa dan bertindak.

2. Proses Terapi CBT

Menurut teori *Cognitive-Behavior* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck (Oemarjoedi), konseling *cognitive-behavior* memerlukan sedikitnya 12 sesi pertemuan. Setiap langkah disusun secara sistematis dan terencana. Berikut akan disajikan proses konseling *cognitive-behavior* Langkah yang pertama asesmen dan diagnosa dilakukan dengan dua sesi, langkah yang kedua yaitu pendektan kognitif dilakukan sampai dua atau tiga sesi, langkah yang ketiga yaitu formulasi status dilakukan sampai tiga sampai lima sesi, langkah keempat fokus konseling dilakukan sampai dengan empat sampai sepuluh sesi, dan langkah yang kelima intervensi tingkah laku dilakukan lima sampai tujuh sesi, langkah keenam perubahan core beliefs dilakukan delapan sampai sebelas sesi dan langkah yang terakhir pencegahan dilakukan dengan delapan sampai sebelas sesi.⁵

Oemarjoedi, Melihat kultur yang ada di Indonesia, penerapan sesi yang berjumlah 12 sesi pertemuan dirasakan sulit untuk dilakukan. Oemarjoedi mengungkapkan beberapa alasan tersebut berdasarkan pengalaman, diantaranya:

⁵ Putranto A Kasandra, *Aplikasi Cognitive behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*, (Jakarta Selatan:Grafindo Books Media,2016), hlm 190.

- a. Terlalu lama, sementara konseli mengharapkan hasil yang dapat segera dirasakan manfaatnya.
- b. Terlalu rumit, di mana konseli yang mengalami gangguan umumnya datang dan berkonsultasi dalam kondisi pikiran yang sudah begitu berat, sehingga tidak mampu lagi mengikuti program konseling yang merepotkan, atau karena kapasitas intelegensi dan emosinya yang terbatas.
- c. Membosankan, karena kemajuan dan perkembangan konseling menjadi sedikit-demi sedikit.
- d. Menurunnya keyakinan konseli akan kemampuan konselornya, antara lain karena alasan-alasan yang telah disebutkan di atas, yang dapat berakibat pada kegagalan konseling.

Berdasarkan beberapa alasan di atas, penerapan konseling *cognitive-behavior therapy* di Indonesia sering kali mengalami hambatan, sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih fleksibel. Jumlah pertemuan konseling yang tadinya memerlukan sedikitnya 12 sesi bisa saja diefisiensikan menjadi kurang dari 12 sesi. Sebagai perbandingan berikut akan disajikan efisiensi konseling menjadi 6 sesi, dengan harapan dapat memberikan bayangan yang lebih jelas dan mengundang kreativitas yang lebih tinggi.

Tabel 2
Proses Konseling *Cognitive-Behavior* yang Telah Disesuaikan Dengan Kultur di Indonesia.

NO	PROSES	SESI
1	Assesmen dan Diagnosa	1
2	Mencari Akar Permasalahan yang Bersumber dari Emosi Negatif, Penyimpangan Proses Berfikir, dan Keyakinan Utama Yang Berhubungan Dengan Gangguan	2
3	Konselor Bersama Konseli Menyusun Rencana Intervensi Dengan Memberikan Konsekwensi Positif-Negatif Kepada Konseli	3
4	Menata Kembali Keyakinan yang Menyimpang	4
5	Intervensi Tingkah laku	5
6	Pencegahan dan Training Self-Help	6

3. Tujuan Konseling CBT

Tujuan dari konseling *Cognitive-Behavior* Oemarjoedi yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya.

Dalam proses konseling, beberapa ahli CBT (NACBT, Oemarjoedi,) berasumsi bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam konseling. Oleh sebab itu CBT dalam pelaksanaan konseling lebih menekankan kepada masa kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu. CBT tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang. Oleh sebab itu, CBT lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negatif menjadi status kognitif positif.⁶

4. Fokus Konseling

CBT merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT

⁶ Oemarjoedi,A Kasandra. *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Psikoterapi* (Jakarta :Kreatif Media 2003), Hal 196.

yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

5. Prinsip – Prinsip Cognitive-Behavior Therapy (CBT)

Walaupun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari CBT. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik CBT.

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Beck:

Prinsip nomor 1: Cognitive-Behavior Therapy didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis, konselor mengkoordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berfikir, merasa dan bertindak.

Prinsip nomor 2: Cognitive-Behavior Therapy didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang

sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.

Prinsip nomor 3: Cognitive-Behavior Therapy memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.

Prinsip nomor 4: Cognitive-Behavior Therapy berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.

Prinsip nomor 5: Cognitive-Behavior Therapy berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini (*here and now*). Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkahlaku ke arah yang lebih baik.

Prinsip nomor 6: Cognitive-Behavior Therapy merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat

dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling *cognitive-behavior* serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.

Prinsip nomor 7: Cognitive-Behavior Therapy berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*.

Prinsip nomor 8: Sesi Cognitive-Behavior Therapy yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (*homework asigment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.

Prinsip nomor 9: Cognitive-Behavior Therapy mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan

keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya: jika saya melihat gambar laba-laba, maka akan saya merasa sangat cemas, namun saya pasti bisa menghilangkan perasaan cemas tersebut dan dapat melaluinya dengan baik). Dengan cara ini, konselor terlibat dalam eksperimen kolaboratif. Konselor dan konseli bersama-sama menguji pemikiran konseli untuk mengembangkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat.

Prinsip nomor 10: Cognitive-Behavior Therapy menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling *cognitive-behavior*. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi konseling. Dalam proses konseling, CBT tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih saingkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang

dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani, dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut.⁷

6. Karakteristik *Cognitive-Behavioral Therapies* (CBT)

CBT merupakan bentuk psikoterapi yang sangat memperhatikan aspek dalam berfikir, merasa, dan bertindak. Terdapat beberapa pendekatan psikoterapi CBT termasuk didalamnya pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy, Rational Behavior Therapy, Rational Living Therapy, Cognitive Therapy. Dan Dialectic Behavior Therapy. Akan tetapi CBT memiliki karakteristik yang membuat CBT lebih khas dari pendekatan lainnya,

Berikut akan disajikan mengenai karakteristik CBT (NACBT):

- a. CBT didasarkan pada model kognitif dari respon emosional. CBT didasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah seseorang dapat mengubah cara berpikir, cara merasa, dan cara berperilaku dengan lebih baik walaupun situasi tidak berubah.
- b. CBT lebih cepat dan dibatasi waktu. CBT merupakan terapi yang memberikan bantuan dalam waktu yang relative lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Rata-rata sesi terbanyak yang diberikan kepada siswa hanya 16 sesi. Berbeda dengan bentuk terapi lainnya, seperti psikoanalisa yang membutuhkan waktu satu tahun. Sehingga CBT memungkinkan terapi yang lebih singkat dalam penanganannya.

⁷ Beck, Judith S. *Cognitive Behavior Therapy* (New York: The Guildford Press, 2003), Hal 571

- c. Hubungan antara siswa dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik. Hubungan ini bertujuan agar terapi dapat berjalan dengan baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari siswa. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa siswa dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya siswa dapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.
- d. CBT merupakan terapi kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan siswa. Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan siswa serta membantu siswa dalam mewujudkannya. Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.
- e. CBT didasarkan pada filosofi *stoic* (orang yang pandai menahan hawa nafsu). CBT tidak menginformasikan bagaimana seharusnya siswa merasakan sesuatu, tapi menawarkan keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit.
- f. CBT menggunakan metode sokratik. Terapis atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh siswa. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi siswa untuk bertanya dalam hati, seperti “Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?” “Apakah mungkin mereka menertawakan hal lain”.
- g. CBT memiliki program terstruktur dan terarah. Konselor CBT memiliki agenda khusus untuk setiap sesi atau pertemuan. CBT memfokuskan pada

pemberian bantuan kepada siswa untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Konselor CBT tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan oleh siswa, tetapi bagaimana cara siswa melakukannya.

- h. CBT didasarkan pada model pendidikan. CBT didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari. Oleh sebab itu, tujuan terapi yaitu untuk membantu siswa belajar meninggalkan reaksi yang tidak dikehendaki dan untuk belajar sebuah reaksi yang baru. Penekanan bidang pendidikan dalam CBT mempunyai nilai tambah yang bermanfaat untuk hasil tujuan jangka panjang.
- i. CBT merupakan teori dan teknik didasarkan atas metode induktif. Metode induktif mendorong siswa untuk memperhatikan pemikirannya sebagai sebuah jawaban sementara yang dapat dipertanyakan dan diuji kebenarannya. Jika jawaban semmentarnya salah (disebabkan oleh informasi baru), maka siswa dapat mengubah pikirannya sesuai dengan situasi yang sesungguhnya.
- j. Tugas rumah merupakan bagian terpenting dari teknik CBT, karena dengan pemberian tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan terapi yang akan dijalani peserta didik.

B. Teknik Restrukturisasi Kognitif

1. Pengertian Restrukturisasi Kognitif

Beck mengatakan bahwa terapi kognitif meliputi usaha memberi bantuan kepada konseli supaya mereka mampu mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitik beratkan pada hal pribadi yang positif.

Teknik Restrukturisasi Kognitif dikembangkan oleh Meichenbom, yang terpusat pada pesan-pesan negative yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreatifnya, serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis.

Menurut pandangan Meichenbom bahwa orang yang mendengarkan diri sendiri yang sama-sama menciptakan suatu dialog internal dan berkisar pada pendengaran yang negatif dari diri sendiri. Dialog internal tersebut yang berisi penilaian negatif terhadap diri sendiri akan membuat orang gelisah dalam menghadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diri yang tepat.

Menurut cormier, bahwa Restrukturisasi Kognitif pada awalnya diusulkan oleh lazarus, dan berakar pada *Rational Emotive Therapy* (RET) yang dikembangkan oleh ellis. Restrukturisasi Kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi Kognitif menggunakan asumsi bahwasannya respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif di pengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.⁸

2. Kegunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Meichenbom, menyatakan bahwasanya, "teknik pengubahan pola berpikir dapat membantu siswa untuk mengubah pandangan negatif pada kegagalan, serta membuat siswa lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan."

⁸ Drs. Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2003), hlm.32.

Selain itu, Beck menggunakan teknik kognitif untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan pemikiran otomatis yang negatif, dengan menggantinya menjadi pemikiran otomatis yang konstruktif. Meichenbeum juga menunjukkan dengan jelas daya pengaruh pemikiran dalam benak seseorang yang mampu membangkitkan keberfungsian seseorang. Serta membantu para peserta didik untuk menghentikan pernyataan-pernyataan yang negatif mengenai diri mereka, dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang positif mengenai diri, serta dapat membantu mengubah citra diri mereka.

Dari berbagai pendapat yang sudah di paparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kegunaan teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk membantu mengubah pandangan atau pola pikir seseorang yang negatif dan melatih peserta didik dengan tegas untuk mengubah pandangan atau pola pikir tersebut menjadi lebih baik.

3. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Pada teknik restrukturisasi kognitif ini, bertujuan untuk pemeliharaan atau mendapatkan mental sehat. Jika mental sehat dicapai maka individu memiliki integrasi, penyesuaian, dan identifikasi positif terhadap orang lain. Disini individu belajar menerima tanggung jawab jadi mandiri dan dapat mencapai integrasi tingkah laku.

Rosjidan berpendapat, bahwa teknik pengubahan pola pikir bertujuan mengubah pikiran-pikiran yang negatif terhadap tugas-tugas tertentu yang tidak produktif dan bagaimana pikiran-pikiran itu dapat dikalahkan untuk mencapai tujuan yang produktif.

Cormier dan Cormier berpendapat, bahwa teknik ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Selain itu Beck juga berpendapat, bahwa tujuan utama teknik cognitive therapy adalah untuk mengubah cara pandang peserta didik melalui pikiran otomatisnya dan memberi ide untuk merestrukturisasi pikiran negatif dengan sistem kepercayaan yang kaku. Pendekatan Beck ini, didasarkan kepada pemikiran yang logis yang mana cara seseorang merasa dan bertindak dipengaruhi oleh cara memandang dan memahami pengalamannya. Beck meyakinkan bahwa peserta didik yang terkena gangguan emosi cenderung memiliki kesulitan berpikir logis yang menimbulkan gangguan pada kapasitas pemahamannya yang disebut dengan distorsi kognitif. Dari berbagai pendapat yang sudah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik perubahan pola pikir adalah mengubah pikiran-pikiran yang negatif terhadap tugas-tugas tertentu yang tidak produktif untuk mencapai tujuan yang produktif, serta menghilangkan atau mengganti persepsi yang menyalahkan diri sendiri dengan persepsi yang lebih rasional.

4. Langkah-langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Cormier dan Cormier ada enam tahapan-tahapan prosedur restrukturisasi kognitif, sebagai berikut:

- a. Rasional : Tujuan dan Tinjauan Singkat Prosedur.
- b. Identifikasi Pikiran konseli dalam Situasi Problem.
- c. Pengenalan dan Latihan Coping Thought(CT).
- d. Pindah dari Pikiran-Pikiran Negatif ke Coping Thought (CT).
- e. Pengenalan dan Latihan Penguat Positif.⁹

⁹ Drs. Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2003), hlm.33.

Langkah pertama, yaitu konselor memberikan gambaran langkah-langkah nya serta membahas pikiran-pikiran yang negatif dan positif kepada peserta didik yang mengalami masalah. Langkah ini perlu diberitahukan kepada peserta didik yang mengalami masalah konsep diri negatif, agar peserta didik mempunyai gambaran secara besar tentang teknik tersebut. Yang di dalamnya memuat penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

Langkah yang kedua, yaitu mengidentifikasi pikiran klien dalam situasi problem. Melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan konsep diri rendah.

Langkah ketiga, yaitu pengenalan dan latihan coping thought (CT). Pada langkah ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran yang menanggulangi. Semua pikiran-pikiran itu dikembangkan untuk konseli. Untuk masalah pengenalan dan pelatihan (CT) itu sangat penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur kognitif restrukturisasi.

Langkah keempat, yaitu Pindah dari Pikiran-Pikiran Negatif ke coping thought (CT). Pada langkah ini melatih klien untuk pindah dari pikiran-pikiran yang menyebabkan sikap rendah diri ke pikiran yang menanggulangi.

Langkah kelima, yaitu pengenalan dan latihan penguat positif. Pada langkah ini mengajarkan klien tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini bisa dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan klien mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.

Maksud dari pernyataan diri yang positif ini adalah untuk membantu klien menghargai setiap keberhasilannya. Walaupun konselor dapat memberikan penguatan sosial dalam wawancara, klien tidak selalu dapat tergantung pada dorongan dari seseorang ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit.

Langkah keenam atau langkah terakhir, yaitu tugas rumah dan tindak lanjut. Pada langkah ini berguna agar klien pada akhirnya mampu untuk mempratekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan coping thought dalam situasi yang sebenarnya.¹⁰

5. Kelebihan dan kekurangan Restrukturisasi Kognitif

Kelebihan :

- a. Waktu terapi yang dibutuhkan relatif singkat.
- b. Dapat dilakukan perseorangan maupun kelompok (untuk CBFT selalu melibatkan kelompok keluarga).
- c. Klien dapat mengubah teknik yang digunakan dalam terapi sebagai cara self-help.

Kekurangan:

- a. Dibutuhkan motivasi yang besar dalam terapi ini karena keinginan internal untuk merubah perilaku merupakan kunci utama.
- b. Diperlukan terapis untuk melatih dan memberikan proses dasar terapi.

¹⁰ Drs. Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2003) hlm.36.

C. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Menurut Beck, Wilian dan Rawlin menyatakan bahwa konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh, baik fisik, emosional intelektual, social, dan spritual. Maksudnya bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan situasi sekelilingnya. Pandangan dan perasaan kita tentang diri yang bersifat psikologi, dan sosial.¹¹ Konsep diri (self concept) merupakan suatu bagian penting dalam setiap pembicaraan tentang kepribadian manusia. Konsep diri merupakan sifat yang unik pada manusia, sehingga dapat digunakan untuk membedakan manusia dari makhluk hidup lainnya. konsep diri seseorang dinyatakan melalui sikap dirinya yang merupakan aktualisasi orang tersebut. manusia sebagai organisme yang memiliki dorongan untuk berkembang yang pada akhirnya menyebabkan ia sadar akan keberadaan dirinya.

Menurut Colhoun dan Acocella, konsep diri terbagi dua, yaitu konsep diri negatif konsep diri positif:

- 1) Konsep diri negatif
 - a. Pandangan individu tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan kesetabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahannya atau yang dihargai dalam kehidupannya.
 - b. Pandangan tentang dirinya sendiri terlalu stabil. Hal ini bisa terjadi karena individu dididik dengan cara yang sangat keras, sehingga menciptakan citra diri yang tidak mengijinkan adanya penyimpangan dari seperangkat hukum yang dalam pikirannya merupakan cara hidup yang tepat.¹²
- 2) Konsep diri positif

Konsep diri positif lebih kepada penerimaan diri bukan sebagai suatu kebanggaan yang besar tentang diri. Konsep diri yang positif bersifat stabil dan bervariasi. Individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul tentang dirinya, dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri. Evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dan dapat menerima keberadaan orang lain. Individu yang memiliki konsep diri positif akan merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar

¹¹ Sobour, A, *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung Setia, 2003), hlm.510

¹² Calhoun & Acocella, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*, (Semarang:Penerbit IKIP Semarang,1995), hlm. 72-73.

untuk dapat dicapai, mampu menghadapi kehidupan didepannya serta menganggap bahwa hidup adalah proses suatu penemuan.

Menurut Clara R Pudji Jogjayanti konsep diri mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisik, karakteristik pribadi, motivasi, kelemahan, kepandaian serta kegagalan dan lain sebagainya.¹³

Menurut Elizabeth B Hurlock memberikan gambaran bahwa konsep diri adalah gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi yang mereka capai.¹⁴

Sedangkan konsep diri dalam islam adalah mengenal dan memahami diri sendiri untuk menjadi hamba yang shalih.¹⁵ Oleh karena itu semua orang harus sholih, salah satu tahapannya adalah dengan mengenal dirinya sendiri. Islam mengajarkan umatnya tentang konsep seorang manusia sebagai makhluk Allah yang sempurna, dan diberi alat untuk mengenal dirinya sendiri sebagaimana dalam Q.S. Ar-Rum ayat 8.

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ ۚ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَائِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ ﴿٨﴾

Artinya: “Dan Mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka? Allah tidak menjadikan langit dan bumi dan apa yang ada diantara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan waktu yang ditentukan. dan Sesungguhnya kebanyakan di antara manusia benar-benar ingkar akan pertemuan dengan Tuhannya”.¹⁶

¹³ Clara R Pudji Jogyanti, *Konsep diri dalam pendidikan*, (Jakarta: Gramedia, 2007), hlm. 2.

¹⁴ Hurlock Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1998), hlm.132-133.

¹⁵ <http://fighterworld.wordpress.com/2012/12/23/kajian-kepemimpinan-perempuan-konsep-diri/>, diakses tanggal 28 januari 2017, jam 11:48 WIB.

¹⁶ Ar-Rum ayat 8.

Peserta didik yang memiliki pandangan diri yang tinggi mereka akan mengenali kekuatan dan potensi mereka dan dapat mengetahui kelemahan mereka serta berusaha untuk mengatasinya, dan secara umum memandang positif terhadap karakteristik dan kompetensi yang dapat mereka tunjukkan. Berdasarkan berbagai pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan pandangan seseorang terhadap dirinya dari segi fisik, psikologis, kondisi sosial serta keyakinannya akan prestasi, kegagalan dan keyakinannya sebagai seorang hamba Allah yang sempurna.

2. Indikator Konsep Diri

Konsep diri merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan setiap sikap dan perilaku individu dalam kehidupan sosialnya. Individu sedapat mungkin berperilaku sesuai dengan konsep dirinya, karena itu ia akan berusaha hidup sesuai dengan label yang ia lekatkan pada dirinya. Seseorang akan menjalankan konsep dirinya dalam mencapai kesuksesan dan keberhasilannya, baik itu yang mengarah pada konsep diri positif maupun konsep diri negatif.

Menurut William D. Brooks dan Philip Emmert dalam Jalaludin Rakhmat ada lima tanda orang yang memiliki konsep diri negatif dan positif yaitu:

- a. *Tidak suka dikritik.* Orang ini sangat tidak tahan kritik yang diterimanya dan mudah marah, hal ini berarti dilihat dari faktor yang mempengaruhi dari individu tersebut belum dapat mengendalikan emosinya, sehingga kritikan dianggap sebagai hal yang salah. Bagi orang seperti ini koreksi sering dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Dalam berkomunikasi orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka, dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai logika yang keliru.

- b. *Responsif sekali terhadap pujian.* Walaupun ia mungkin berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian. Buat orang seperti ini, segala macam embel-embel yang menjunjung harga dirinya menjadi pusat perhatian. Bersamaan dengan kesenangannya terhadap pujian, merekapun hiperkritis terhadap orang lain.
- c. *Cenderung bersikap hiperkritis.* Ia selalu mengeluh, mencela atau meremehkan apapun dan siapapun. Mereka tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain.
- d. *Cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain.* Ia merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan, berarti individu tersebut merasa rendah diri atau bahkan berperilaku yang tidak disenangi, misalkan membenci, mencela atau bahkan yang melibatkan fisik yaitu mengajak berkelahi (bermusuhan).
- e. *Bersikap psimis terhadap kompetisi.* Hal ini terungkap dalam keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia akan menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Sedangkan ciri-ciri konsep diri positif adalah sebagai berikut :

- a. *Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah.* Orang ini mempunyai rasa percaya diri sehingga merasa mampu dan yakin untuk mengatasi masalah yang dihadapi, tidak lari dari masalah, dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.
- b. *Merasa setara dengan orang lain.* Ia selalu merendah diri, tidak sombong, mencela atau meremehkan siapapun, selalu menghargai orang lain.
- c. *Menerima pujian tanpa rasa malu.* Ia menerima pujian tanpa rasa malu tanpa menghilangkan rasa merendah diri, jadi meskipun ia menerima pujian ia tidak membanggakan dirinya apalagi meremehkan orang lain.
- d. *Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan dan keinginan serta perilaku yang tidak seharusnya disetujui oleh masyarakat.* Ia peka terhadap perasaan orang lain sehingga akan menghargai perasaan orang lain meskipun kadang tidak di setujui oleh masyarakat.
- e. *Mampu memperbaiki karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.* Ia mampu untuk mengintrospeksi dirinya sendiri sebelum menginstrospeksi orang lain, dan mampu untuk mengubahnya menjadi lebih baik agar diterima di lingkungannya.¹⁷

¹⁷ Rakhmat, Jalaludin, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung:PT Rosdakarya,2008), hlm .105.

3. Dimensi Konsep Diri

Konsep diri menurut Calhoun dan Acocella Ghufroon & Riswanti memiliki tiga dimensi, yaitu :

a. Pengetahuan (kognitif)

Dimensi pertama dari konsep diri adalah apa yang kita ketahui tentang diri sendiri atau penjelasan dari "siapa saya" yang akan memberi gambaran tentang diri saya. Gambaran mengenai diri sendiri akan membentuk citra diri (*self image*). Dimensi pengetahuan dari konsep diri mencakup segala sesuatu yang kita pikirkan tentang diri kita sebagai pribadi, seperti "saya pintar", "saya cantik", "saya anak baik", dan seterusnya.

b. Harapan

Dimensi kedua dari konsep diri adalah dimensi harapan atau diri yang dicita-citakan di masa depan. Ketika kita mempunyai sejumlah pandangan tentang siapa kita sebenarnya, pada saat yang sama kita juga mempunyai sejumlah pandangan lain tentang kemungkinan menjadi apa diri kita di masa mendatang. Singkatnya, kita juga mempunyai pengharapan bagi diri kita sendiri. Pengharapan ini merupakan diri-ideal (*self-ideal*) atau diri yang dicita-citakan.

c. Penilaian

Dimensi ketiga konsep diri adalah penilaian kita terhadap diri kita sendiri. Penilaian diri sendiri merupakan pandangan kita tentang harga atau kewajaran kita sebagai pribadi.

Menurut Calhoun dan Acocella setiap hari kita berperan sebagai penilai tentang diri kita sendiri, menilai apakah kita bertentangan:

1. Pengharapan bagi diri kita sendiri (saya dapat menjadi apa),
2. Standar yang kita tetapkan bagi diri kita sendiri (saya seharusnya menjadi apa).¹⁸

Hasil dari penilaian tersebut membentuk apa yang disebut dengan rasa harga diri, yaitu seberapa besar kita menyukai diri sendiri. Orang yang hidup dengan standar dan harapan-harapan untuk dirinya sendiri yang menyukai siapa dirinya, apa yang

¹⁸Wahyu, <https://www.google.com/search-makalah-perkembangan-konsep-diri-peserta-didik/>, diakses pada tanggal 28 januari 2017 jam 12:30

sedang dikerjakannya, dan akan kemana dirinya akan memiliki rasa harga diri yang tinggi (*high self-esteem*). Sebaliknya, orang yang terlalu jauh dari standar dan harapan-harapannya akan memiliki rasa harga diri yang rendah (*low self esteem*). Dengan demikian dapat dipahami bahwa penilaian akan membentuk penerimaan terhadap diri, serta harga diri seseorang.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Konsep Diri

Konsep diri yang kita punyai bukanlah merupakan faktor bawaan, melainkan sebuah faktor yang kita pelajari dan banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor lain melalui berbagai pengalaman individu dalam berhubungan dengan orang lain. Tanggapan-tanggapan yang diterima individu melalui berbagai pengalaman hidup dan bergaul dengan orang lain itulah yang nantinya dapat mempengaruhi konsep diri individu yang merupakan cerminan dalam menilai dan memandang diri individu tersebut.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri seseorang, antara lain adalah lingkungan yang paling dekat dengan individu yaitu lingkungan keluarga, seperti orang tua dan anggota keluarga lainnya di mana lingkungan keluarga inilah yang merupakan faktor awal dalam mempengaruhi konsep diri individu, bagaimana individu dalam memahami, menilai, dan mengambil sikap dirinya dalam perilakunya dengan orang lain. Orang yang dikenal pertama kali oleh individu adalah orang tua dan anggota keluarga lain.¹⁹

Ini berarti bahwa individu akan menerima tanggapan pertama dari lingkungan keluarga dan individu cenderung masih mempunyai sifat ketergantungan dengan

¹⁹ Clara R. Pudjjogyanti, *Konsep Diri Dalam Pendidikan*, (Jakarta Arcan 1995), hlm. 12.

keluarga. Setelah individu mampu untuk melepaskan dirinya dari ketergantungan tersebut, barulah ia akan berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas dengan teman-teman dan orang lain di lingkungan tersebut.

Sedangkan Jalaluddin Rakhmat menyebutkan ada dua faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu orang lain dan kelompok rujukan yaitu.²⁰

a) Orang Lain

Konsep diri individu terbentuk karena adanya pengaruh dari orang lain. Hasil interaksi, hubungan dan pergaulan dengan orang lain akan menimbulkan orang lain memberikan peranan kepada kita dalam membentuk konsep diri. Individu akan mengenal dirinya karena adanya pengaruh dari orang lain yang telah mengenal diri individu dalam memberikan pujian, sanjungan bahkan sampai pada bentuk cemoohan kepada individu. Sehingga faktor orang lain di sini mempunyai pengaruh yang dapat mengakibatkan individu mengenal, memahami dan menilai dirinya. Ketika orang lain memberikan penerimaan yang baik dan senang dengan keberadaan individu, maka individu cenderung akan menerima dan menilai dirinya dengan baik. Sebaliknya bila orang lain selalu menolak keberadaan individu, tidak senang dan selalu memandang jelek terhadap dirinya, maka individu tersebut cenderung tidak akan menyenangi dan menerima dirinya. Akan tetapi tidak semua orang lain mempunyai pengaruh yang sama terhadap diri kita. Ada yang paling

²⁰ Rakhmat, Jalaludin, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung:PT Rosdakarya,1996), hlm .100-104.

berpengaruh terhadap diri kita, orang lain itulah yang dengan individu mereka mempunyai ikatan emosional, dan dari mereka secara perlahan-lahan individu membentuk konsep dirinya.

Dalam dimensi perkembangan, *significant others* meliputi semua orang yang mempengaruhi perilaku, pikiran dan perasaan kita. Ketika individu masih kecil, mereka adalah orang tua, saudara dan orang yang tinggal satu rumah dengan individu. Mereka mengarahkan tindakan individu, membentuk pikiran dan menyentuh individu secara emosional. Sehingga dengan adanya berbagai pengaruh dari *significant others* atau orang yang penting dan paling dekat dengan individu, sampai dengan adanya pengaruh dari orang lain dan berbagai kelompok sosial dan masyarakat seperti adanya kelompok teman sebaya (*peer group*) yang mempunyai ikatan emosional yang kuat, hal itu dapat berpengaruh terhadap konsep diri kita dan semua itu tidak lepas dari adanya faktor pembelajaran yang disertai motivasi yang terjadi pada diri individu dalam menemukan konsep diri mereka.

b) Kelompok Rujukan (*Reference Group*)

Konsep diri individu juga terbentuk dari adanya kelompok yang bercirikan individu itu berkumpul dalam suatu kelompok atau komunitas yang ia inginkan. Setiap kelompok tersebut mempunyai ikatan emosional yang pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri individu. Dalam kelompok tersebut individu akan

mengarahkan perilakunya dan menyesuaikan dirinya sesuai dengan ciri-ciri dan karakteristik kelompoknya tersebut. Kelompok inilah yang dinamakan dengan kelompok rujukan. Dalam penelitian ini kelompok rujukan tersebut identik adanya kelompok sebaya (*Peer group*) yang nantinya akan dijadikan sebagai media kelompok dalam meningkatkan konsep diri.

Menurut Hurlock ada beberapa kondisi yang dapat mempengaruhi konsep diri yaitu:

- a. Usia kematangan, individu yang matang lebih awal dan di perlakukan seperti orang yang hampir dewasa mampu mengembangkan konsep diri yang menyenangkan dari pada yang matang terlambat dan diperlakukan seperti anak-anak sehingga merasa salah dimengerti dan bernasib kurang baik sehingga cenderung berperilaku kurang dapat menyesuaikan diri.
- b. Penampilan diri, penampilan yang berbeda membuat individu merasa rendah diri meskipun perbedaan yang ada menambah daya tarik fisik, tiap cacat fisik merupakan sumber yang memalukan.
- c. Nama dan julukan, individu merasa peka dan malu bila teman sekelompoknya menilai namanya buruk atau bila mereka memberi nama julukan yang bernada cemooh.
- d. Hubungan keluarga, seorang individu yang memiliki hubungan yang erat dengan anggota keluarga akan mengidentifikasikan diri dengan orang ini dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama.
- e. Teman-teman sebaya akan mempengaruhi pola kepribadian individu dalam dua cara. Pertama konsep diri individu merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya, kedua seseorang akan berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.
- f. Kreativitas, individu yang semasa kanak-kanak didorong agar kreatif dalam bermain dan dalam tugas-tugas akademis, mengembangkan perasaan individualitas yang memberi pengaruh yang baik pada konsep dirinya.
- g. Cita-cita, bila memiliki cita-cita yang tidak realistis maka akan mengalami kegagalan, hal ini akan menimbulkan perasaan tidak mampu dan reaksi-reaksi bertahan di mana individu tersebut akan menyalahkan orang lain akan kegagalannya sedangkan individu yang realistis akan tentang kemampuannya lebih banyak mengalami keberhasilan dari pada kegagalan

dan hal ini akan memberikan kepuasan pada diri yang memberikan konsep diri yang lebih baik.²¹

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konsep diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Baik faktor internal maupun faktor eksternal, faktor internal seperti usia kematangan, penampilan diri, kreativitas dan cita-cita dan faktor eksternal seperti nama dan julukan, hubungan keluarga, teman sebaya, reaksi orang lain, peran orang lain dan identifikasi dengan orang lain. Berbagai faktor tersebutlah yang mempengaruhi pembentukan konsep diri seseorang, apakah akan negatif maupun bertambah positif.

Kemudian James F. Calhoun mengemukakan ada empat faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri pada individu, yaitu:

1. Faktor Orang Tua

Orang tua adalah kontak sosial yang paling awal dan yang paling kuat yang dialami individu. Anak bergantung kepada orang tuanya untuk makanannya, perlindungannya, kenyamanannya, tentu saja untuk kelangsungan hidupnya. Akibatnya orang tua menjadi sangat penting di mata anak.

2. Faktor Kawan Sebaya

Kelompok kawan sebaya menempati kedudukan kedua setelah orang tua anak dalam mempengaruhi konsep diri individu tersebut. Untuk sementara individu merasa cukup hanya dengan mendapatkan cinta dari

²¹ Hurlock, B, *Psikologi Perkembangan Anak Jilid 2*, Erlangga, Jakarta, 2005), hlm:58

orang tua, tetapi kemudian individu membutuhkan penerimaan anak-anak lain dalam kelompoknya.

3. Faktor Masyarakat

Anak muda tidak terlalu mementingkan kelahiran mereka, kenyataan bahwa mereka hitam atau putih, orang Italia atau Amerika, anak laki-laki dari direktur bank lokal atau atau anak perempuan dari pemabuk lokal. Tetapi masyarakat mereka menganggap penting fakta-fakta semacam itu. Akhirnya penilaian ini sampai kepada anak dan masuk ke dalam konsep diri.

4. Faktor Belajar

Konsep diri kita adalah hasil belajar. Belajar ini berlangsung secara terus setiap harinya, biasanya tanpa kita sadari. Belajar dapat didefinisikan sebagai perubahan psikologis yang relatif permanen yang terjadi dalam diri kita sebagai akibat dari pengalaman Hilgard dan Bower. Melalui pengalaman jatuh dalam bak mandi dan hidungnya kemasukan air, anak belajar untuk takut air. Prinsip yang sama berlaku dalam mempelajari konsep diri.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa konsep diri tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik itu faktor dari dalam individu itu sendiri dalam memandang, menilai dan mempersepsikan dirinya, significant others, kelompok teman sebayanya dan masyarakat yang semuanya itu tidak lepas dari proses pembelajaran, motivasi dan dukungan dari orang lain yang dialami individu, dan bagaimana individu dalam memandang

dan menilai dirinya untuk menemukan konsep diri yang sesuai dengan nilai yang ada pada dirinya.

5. Konsep Diri dalam Pandangan Islam

Setiap manusia memiliki kemampuan untuk menilai dirinya masing-masing, bahkan al-qur'an menggambarkan bahwa manusia tetap memiliki kesempatan untuk menilai atau menghisab dirinya sendiri pada hari kebangkitan. Kemampuan untuk memahami diri sendiri, berkembang sejalan dengan usia seseorang. Konsep diri terbentuk melalui proses belajar yang berlangsung sejak masa pertumbuhan hingga dewasa.²²

Nilai-nilai, cara hidup atau pun kebiasaan-kebiasaan yang ada pada diri banyak ditentukan oleh bagaimana konsep yang dimiliki mengenai diri sendiri.²³ Kesadaran terhadap hakikat kemanusiaan dan tujuan penciptaan menjadikan kita senantiasa terbingkai pada ketentuan islam. Konsep diri adalah yang menggariskan pemahaman kita sebagai makhluk ciptaan Allah yang sempurna dengan berbagai potensi dalam diri yang kelak akan dipertanggung jawabkan dihadapan Allah SWT. Islam selalu mengajarkan agar berpandangan positif terhadap diri, karena manusia mempunyai derajat yang lebih tinggi dari makhluk yang lain.

Menurut Jalaluddin Rakhmat, ciri-ciri dari kepribadian yang sempurna (konsep diri positif) dalam Islam antara lain:

²²Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 179.

²³Gunarsa S & Yulia S, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), hlm. 242.

- a. Bertawakal dalam setiap usaha dan cobaan Seorang muslim dianjurkan sebelum memulai suatu usaha agar memikirkan baik-baik, meminta petunjuk dari orang yang berpengalaman, serta istikharah kepada Allah SWT. Apabila usahanya bertolak belakang dengan harapan, maka seseorang akan berusaha memperbaikinya tanpa keluh kesah seraya mengadukan semuanya kepada Allah SWT.
- b. Tidak cemas terhadap hal-hal yang telah berlalu Orang muslim harus yakin bahwa apa saja yang menyimpannya, tidak akan lama keadaannya, karena merupakan pertarungan antara yang hak dan yang bathil, dan rahmat Allah selalu bersama orang beriman. Optimis merupakan kebutuhan pokok yang sangat diperlukan oleh orang-orang yang menempuh jalan Allah SWT. Makhluq Allah tidak boleh mengendur dan patah semangat, juga tidak boleh bersedih atas apa yang telah berlalu. Manusia wajib berbuat baik dan benar karena akhir yang baik dan pertolongan akan berpihak kepada orang yang benar-benar beriman.
- c. Selalu merasa optimis dalam segala hal seorang muslim tidak akan merasa putus asa selama-lamanya, tetapi harus merasa optimis didalam segala hal karena mengharapkan rahmat dan pertolongan Allah, serta mengingat larangan Allah terhadap sikap putus asa.²⁴

Seseorang yang mampu mengenali kekuatan diri mereka dan dapat mengetahui kelemahan serta berusaha untuk mengatasi setiap problem yang terjadi dalam kehidupan di dunia ini, dan secara umum memandang positif terhadap karakteristik dan kompetensi atau kemampuan yang dimiliki. Seseorang tidak akan mengalami rasa kesedihan atau rasa frustrasi yang dapat merusak cara hidup manusia khususnya terhadap penilaian tentang diri atau konsep diri manusia. Orang yang memiliki konsep diri negatif lebih mudah dipengaruhi oleh hal-hal yang baru dan indah tanpa pemikiran tanpa sesuatu dibalik keindahan itu. Manusia selalu memandang dirinya serba kekurangan, lebih rendah dari orang lain sehingga akan lebih mudah terbawa bujukan setan. Sedangkan orang dengan konsep diri positif

²⁴ Jalaluddin Rahmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003), hlm. 124.

lebih mudah menerima keadaan dirinya baik kelebihan ataupun kekurangan yang dimiliki, lebih percaya diri tanpa memandang kelebihan orang lain sehingga keimanannya lebih tebal dan tidak mudah terpengaruhi oleh bujukan setan.

Maksud dari kondisi ini tidak lain untuk menguji kualitas keimanan agar Allah SWT mengetahui mana diantara umatnya yang benar-benar beriman dan yang tidak benar-benar beriman kepada-Nya. Perjuangan mempertahankan keimanan dan keislaman ini membutuhkan konsep diri yang positif dan harus ditanamkan dari dalam diri seseorang. Konsep diri positif menjadikan seseorang dapat mensyukuri nikmat yang telah diberikan Allah kepada umatnya tanpa mengubah sedikitpun. Selain larangan untuk bersikap lemah, Islam juga mengajarkan agar kita tidak rendah diri dalam menghadapi setiap cobaan yang diberikan Allah kepada kita karena hal ini merupakan salah satu ciri-ciri konsep diri yang bersikap negatif. Dijelaskan dalam Q.S Al-Imron ayat 177

إِنَّ الَّذِينَ اشْتَرُوا الْكُفْرَ بِالْإِيمَانِ لَن يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿١٧٧﴾

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang menukar iman dengan kekafiran, sekali kali mereka tidak dapat memberi mudharat kepada Allah sedikitpun; dan bagi mereka azab yang pedih.²⁵

Pada ayat ini disebutkan bahwa kufur dikarenakan tidak kuat menahan hawa nafsu. Jika gelora hawa nafsu sudah reda, maka akan merasa pedih dalam jiwanya. Dalam penderitaan terdapat suatu kekuatan bagi orang yang beriman dan bertaqwa yakni kesabaran. Dengan kesabaran, seseorang mampu menghadapi segala cobaan

²⁵ Q.S Al-Imron ayat 177

yang terus menyimpannya. Sikap lemah akan membawa kita pada sikap pesimis, kurangnya sikap percaya diri dan mudah putus asa, sedangkan Allah membenci orang yang mudah putus asa dalam kehidupannya. Penjelasan diatas mengajarkan manusia untuk tidak mudah putus asa atas apa yang ingin dicapai, karena Allah selalu melimpahkan kemudahan dan pertolongan dalam setiap pencapaian harapan. Sikap optimis akan menimbulkan rasa percaya diri dan menjadikan adanya konsep diri yang positif, sedangkan kegagalan adalah suatu keberhasilan yang tertunda dan kesuksesan yang tertunda.

6. Karakteristik Perkembangan Konsep Diri Peserta Didik

a. Karakteristik Konsep Diri Remaja (SMP/SMA)

1) *Abstract and idealistic* (Abstrak dan idealis)

Pada masa remaja, anak-anak lebih mungkin membuat gambaran tentang diri mereka dengan kata-kata yang abstrak dan idealistik.

2) *Differentiated*

Konsep diri remaja bisa menjadi semakin terdiferensiasi. Dibandingkan dengan anak yang lebih muda, remaja lebih mungkin untuk menggambarkan dirinya sesuai dengan konteks atau situasi yang semakin terdiferensiasi.

3) *Contradictions within the self* (Kontradiksi dalam diri)

Setelah remaja mendefinisikan dirinya ke dalam sejumlah peran dan dalam konteks yang berbeda-beda, maka muncullah kontradiksi antara diri-diri yang terdefinisi ini.

4) *The Fluctuating Self (Berfluktuasi diri)*

Sifat yang kontradiktif dalam diri remaja pada gilirannya memunculkan fluktuasi diri dalam berbagai situasi dan lintas waktu yang tidak mengejutkan. Diri remaja akan terus memiliki ciri ketidakstabilan hingga masa di mana remaja berhasil membentuk teori mengenai dirinya yang lebih utuh, dan biasanya tidak terjadi hingga masa remaja akhir, bahkan hingga masa dewasa awal.

5) *Real and Ideal, True and False Selves (Diri nyata dan ideal, benar dan salah)*

Munculnya kemampuan remaja untuk mengkonstruksikan diri ideal mereka di samping diri yang sebenarnya. Kemampuan untuk menyadari adanya perbedaan antara diri yang nyata dengan diri yang ideal menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kognitif dan adanya perbedaan yang terlalu jauh antara diri yang nyata dengan diri ideal menunjukkan ketidakmampuan remaja untuk menyesuaikan diri.

6) *Social Comparison (Perbandingan sosial)*

Remaja lebih sering menggunakan social comparison (perbandingan social) untuk mengevaluasi diri mereka sendiri. Namun, kesediaan remaja untuk mengevaluasi diri mereka cenderung menurun pada masa remaja karena menurut mereka perbandingan social itu tidaklah diinginkan. Namun, kesediaan remaja untuk mengevaluasi diri mereka cenderung menurun pada masa remaja karena menurut mereka perbandingan social itu tidaklah diinginkan.

7) *Self-Conscious (Sadar diri)*

Remaja lebih sadar akan dirinya dibandingkan dengan anak-anak dan lebih memikirkan tentang pemahaman diri mereka.

8) *Self-protective (Pelindung diri)*

Remaja juga memiliki mekanisme untuk melindungi dan mengembangkan dirinya. Dalam upaya melindungi dirinya, remaja cenderung menolak adanya karakteristik negatif dalam diri mereka.

9) *Unconscious (Bawah sadar)*

Konsep diri remaja melibatkan adanya pengenalan bahwa komponen yang tidak disadari termasuk dalam dirinya, sama seperti komponen yang disadari. Pengenalan seperti ini tidak muncul hingga masa remaja akhir. Artinya, remaja yang lebih tua, yakin akan adanya aspek-aspek tertentu dari pengalaman mental dari mereka yang berada di luar kesadaran atau control mereka dibandingkan dengan remaja yang lebih muda.

10) *Self-integration (Integrasi diri)*

Terutama pada masa remaja akhir, konsep diri menjadi lebih terintegrasi, dimana bagian yang berbeda-beda dari diri secara sistematis menjadi satu kesatuan. Remaja yang lebih tua, lebih mampu mendeteksi adanya ketidakkonsistenan.²⁶

²⁶Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hlm.177-181.

7. Aspek-aspek konsep diri

Sementara itu Fitts dalam Nashori menyatakan bahwa ada lima aspek kategori umum dalam konsep diri yaitu :

- a. Konsep diri fisik. Konsep ini berarti pandangan, pikiran, dan penilaian remaja terhadap fisiknya sendiri. Individu disebut memiliki konsep diri fisik apabila ia memandang secara positif penampilannya, kondisi kesehatan, kulitnya, ketampanan atau kecantikan, serta ukuran tubuh yang ideal. Individu dipandang memiliki konsep diri negatif apabila memandang secara negatif hal-hal diatas.
- b. Konsep diri pribadi. Konsep ini berarti pandangan, pikiran, dan perasaan remaja terhadap pribadinya sendiri. Seseorang digolongkan memiliki konsep diri pribadi positif apabila memandang dirinya sebagai orang yang bahagia, optimis, mampu mengontrol diri, dan memiliki berbagai kemampuan. Sebaliknya dianggap memiliki konsep diri pribadi negatif apabila memandang dirinya sebagai orang yang tidak bahagia, pesimis, tidak mampu mengontrol diri, dan memiliki berbagai macam kekurangan.
- c. Konsep diri sosial. Konsep ini berarti pandangan, pikiran, penilaian, perasaan remaja terhadap kecenderungan sosial yang ada pada dirinya sendiri. Konsep diri sosial berkaitan dengan kemampuan berhubungan dengan dunia diluar dirinya, perasaan mampu dan berharga dalam lingkup interaksi sosial. Seseorang digolongkan memiliki konsep diri sosial positif apabila memandang dirinya sebagai orang yang berminat pada orang lain, memahami orang lain, merasa mudah akrab dengan orang lain, merasa diperhatikan.

- d. menjaga perasaan orang lain, dan aktif dalam dalam kegiatan sosial. Sebaliknya seseorang dikatakan memiliki konsep diri sosial negatif jika memandang dirinya sebagai orang yang acuh tak acuh terhadap orang lain, sulit akrab dengan orang lain, tidak memberi perhatian terhadap orang lain, dan tidak aktif dalam kegiatan sosial
- e. Konsep diri moral etik. Konsep ini berarti pandangan, pikiran, perasaan, dan penilaian remaja terhadap moralitas diri sendiri. Konsep ini berkaitan dengan nilai dan prinsip yang berarti memberi arti dan arah bagi kehidupan seseorang. Seseorang digolongkan memiliki konsep diri moral etik positif apabila memandang dirinya sebagai orang yang berpegang teguh pada nilai-nilai etik moral. Sebaliknya digolongkan memiliki konsep diri moral etik negatif apabila seseorang memandang dirinya sebagai orang yang menyimpang dari standar nilai moral yang seharusnya diikutinya.

Sedangkan Menurut Jalaludin Rakhmat aspek konsep diri terbagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Aspek Fisik

Merupakan aspek yang meliputi penilaian diri seseorang terhadap segala sesuatu yang dimiliki dirinya seperti tubuh, pakaian, dan benda yang dimilikinya.

- b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis mencakup pikiran, perasaan, dan sikap yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri.

- c. Aspek Sosial

Aspek sosial mencakup bagaimana peran seseorang dalam lingkup peran sosialnya dan penilaian seseorang terhadap peran tersebut.²⁷

²⁷ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), Hlm. 100.

D. Implementasi Pendekatan CBT dengan Teknik *Restrukturisasi Kognitif* dalam Mengelola Konsep Diri

Pedekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Matson & Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.

Teknik *restrukturisasi kognitif* merupakan teknik yang memusatkan pada perhatian upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Yang mana teknik tersebut digunakan untuk membantu mengubah pandangan atau pola pikir seseorang yang negatif dan melatih siswa dengan tegas untuk mengubah pandangan atau pola pikir tersebut menjadi lebih baik.

1. Usaha Guru Untuk Mengembangkan Konsep Diri Peserta Didik

Menurut Mudjiran, usaha guru untuk mengembangkan konsep diri pada peserta didiknya yaitu:

- a. Memberikan penguatan dan menciptakan situasi belajar yang memberi kesempatan bagi siswa memperoleh penguatan.

- b. Memberi sokongan dan menciptakan situasi yang menyebabkan keputusan atau kegiatan siswa tersokong dan di setujui.
- c. Selalu berfikir positif tentang penampilan, prestasi belajar dan permasalahan siswa.
- d. Menciptakan situasi yang memungkinkan siswa merasa sukses melalui pengalaman belajar yang sukses yaitu belajar dengan siswa aktif.
- e. Menghargai usaha siswa melebihi hasil, bukan memberikan penghargaan dari apa yang bukan hasil usaha mereka.
- f. Berusaha mengembangkan bakat dan keterampilan para siswa, sehingga mereka merasa berguna dan berarti.
- g. Suka menyokong dan memberikan penghargaan bukan mencela dan menyalahkan.
- h. Tidak suka bahkan tidak ingin memberikan penilaian sebelum siswanya memahami dan menguasai berbagai konsep yang di ajarkan.
- i. Hubungan sosial guru dan siswa yang hangat bukan mengkritik, mencela atau menghukum.
- j. Lingkungan sekolah membuat program-program penampilan fisik untuk remaja pria dan wanita.
- k. Lingkungan sekolah yang menimbulkan perasaan sukses dalam diri setiap siswa dengan berbagai cara.

2. Implikasi Perkembangan Konsep Diri Peserta Didik Terhadap Pendidikan

- a. Membuat siswa merasa mendapat dukungan dari guru

Dukungan guru dapat ditunjukkan dalam bentuk dukungan emosional (*emotional support*), seperti ungkapan empati, kepedulian, perhatian, dan umpan balik. Dapat juga dengan dukungan penghargaan (*esteem support*), seperti melalui ungkapan hormat (penghargaan) positif terhadap siswa, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan siswa dan perbandingan positif antara satu siswa dengan siswa lain.

- b. Membuat siswa merasa bertanggung jawab

Memberi kesempatan kepada siswa untuk membuat keputusan sendiri atas perilakunya dapat diartikan sebagai upaya guru untuk memberi tanggung jawab kepada siswa Memberi kesempatan kepada siswa untuk membuat

keputusan sendiri atas perilakunya dapat diartikan sebagai upaya guru untuk memberi tanggung jawab kepada siswa.

c. Membuat siswa merasa mampu

Dapat dilakukan dengan cara menunjukkan sikap dan pandangan yang positif terhadap kemampuan yang dimiliki siswa. Guru harus berpandangan bahwa semua siswa pada dasarnya memiliki kemampuan, hanya saja mungkin belum dikembangkan.

d. Mengarahkan siswa untuk mencapai tujuan yang realistik

Penetapan tujuan yang realistik ini dapat dilakukan dengan mengacu pada pencapaian di masa lampau, sehingga pencapaian prestasi sudah dapat diramalkan dan siswa akan terbantu untuk bersikap positif terhadap kemampuan dirinya sendiri.

e. Membantu siswa menilai diri mereka secara realistik

Guru perlu membantu siswa menilai prestasi siswa secara realistik, yang membantu rasa percaya akan kemampuan mereka dalam menghadapi tugas-tugas sekolah dan meningkatkan prestasi belajar di kemudian hari.

f. Mendorong siswa agar bangga dengan dirinya secara realistik

Upaya yang dilakukan untuk mengembangkan konsep diri peserta didik adalah dengan memberikan dorongan kepada siswa agar bangga atas prestasi yang dicapai. Ini merupakan salah satu kunci untuk menjadi lebih positif dalam memandang kemampuan yang dimiliki.²⁸

²⁸<http://Wahyu.blogspot.google.com>. makalah –perkembangan- konsep diri- peserta didik/, diakses tanggal 28 januari 2017 jam 12:20

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghadirkan data deskriptif beberapa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau pelaku yang dapat diamati.¹

Dalam penelitian kualitatif data yang dikumpulkan bukan angka-angka, akan tetapi berupa kata-kata atau gambaran. Data yang dimaksud berasal dari wawancara, catatan lapangan, foto, dokumen pribadi dan lainnya. Penelitian kualitatif digunakan untuk mengungkap data deskriptif dari informasi tentang apa yang mereka lakukan dan yang mereka alami terhadap fokus penelitian.

Sesuai dengan tema yang peneliti bahas, penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*), dimana penelitian ini dilakukan langsung dilapangan yaitu di SMPN 18 Bandar Lampung untuk mendapatkan data yang diperlukan yaitu Implementasi Pendekatan CBT Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik.

¹ Lexy J.Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, ((Bandung :Remaja RosdaKarya,2002) hlm.11

B. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari data primer dan data skunder yaitu :

1. Data Primer

Data primer yaitu suatu data yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya.²

Kaitannya dengan penelitian ini, sumber-sumber data primer diperoleh dari guru Bimbingan dan Konseling dan peserta didik di SMPN 18 Kota Bandar Lampung untuk mendapatkan data Implementasi Pendekatan CBT dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik.

2. Data Skunder

Data Skunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung dengan yang aslinya.³ Kaitannya dengan penelitian ini, sumber data sekunder diperoleh dari peserta didik kelas VII.E SMPN 18 Kota Bandar Lampung. Alasan pengambilan kelas VII.E karena berdasarkan data dokumentasi diperoleh bahwa kelas VII.E tersebut, peserta didiknya memiliki konsep diri rendah atau pola pikirnya yang

Selain peserta didik kelas VII.E juga Kepala Sekolah dijadikan sumber data sekunder untuk memperkuat dan membuktikan Implementasi Pendekatan CBT Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri yang dilakukan oleh guru BK.

² Winarno Surahmad, *Dasar dan Teknik Research*, (Bandung: Tarsito, 2001), edisi revisi keempat, hlm. 52.

³ S. Nasution, *Metode Research : Penelitian Ilmiah*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), cet kesebelas, hlm. 143

C. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini, dilakukan di SMPN 18 Kota Bandar Lampung. Pemilihan lokasi dilakukan secara terencana dan dengan penuh pertimbangan secara matang. Sedangkan menjadi fokus penelitian ini di khususkan pada Implementasi Pendekatan CBT dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMPN 18 Kota Bandar Lampung.

D. Subjek Penelitian

Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah guru Bimbingan dan Konseling dan Peserta didik kelas VII.E yang memiliki konsep diri negatif dan pola pikir yang rendah yang diambil datanya dari dokumentasi yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling.

E. Cara Menentukan Subjek

Dalam penelitian ini, subjek dan sumber data dipilih secara *purposive sampling* yang menurut Suharsimi Arikunto yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara memilih sumber data dengan pertimbangan dan didasarkan atas adanya tujuan tertentu.⁴

F. Metode Pengumpul Data

Untuk mendapatkan data dan informasi yang penulis perlukan dalam penelitian ini, maka penulis menggunakan beberapa metode antara lain :

⁴Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Rineka Cipta, Jakarta, 2007), hlm. 11.

1. Metode Interview

Interview adalah “suatu tanya jawab lisan, dimana dua orang atau lebih berhadap-hadapan secara fisik, yang satu dapat melihat muka yang lain dan mendengarkan dengan telinganya sendiri”.⁵

Pendapat lain menyatakan bahwa interview adalah “suatu percakapan yang diarahkan kepada suatu masalah tertentu, dan ini merupakan tanya jawab dengan menggunakan lisan alam dua orang atau lebih dengan berhadapan secara fisik, interview sama dengan bincang-bincang”.⁶

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa interview merupakan salah satu alat untuk memperoleh informasi dengan jalan mengadakan komunikasi langsung antar dua orang atau lebih serta dilakukan secara lisan.

Apabila dilihat dari sifat atau teknik pelaksanaannya, maka interview dapat dibagi atas tiga:

Interview terpimpin adalah wawancara yang menggunakan pokok-pokok masalah yang diteliti.

- a. Interview terpimpin adalah wawancara yang menggunakan pokok-pokok masalah yang diteliti.
- b. Interview tak terpimpin (bebas) adalah proses wawancara dimana interviewer tidak sengaja mengarahkan tanya jawab pada pokok-pokok dari fokus penelitian dan interviewer.
- c. Interview bebas terpimpin adalah kombinasi keduanya, pewawancara hanya wawancara berlangsung mengikuti situasi.⁷

⁵ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Social*, (Banung; Alumni Madar Maju, Cetakan IV, 2006), hlm.171.

⁶ *Ibid*, hlm.71.

⁷ Cholid Narbuko dan Abu Ahmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hlm.83-85.

Dalam penelitian ini digunakan interview bebas terpimpin yaitu pewawancara hanya membuat pokok-pokok masalah yang akan diteliti, selanjutnya dalam proses wawancara berlangsung mengikuti situasi.

Metode ini digunakan sebagai metode pokok untuk mewawancarai langsung guru Bimbingan dan Konseling dan peserta didik yang bersangkutan untuk mendapatkan data tentang Implementasi Pendekatan CBT Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik kelas VII.E SMPN 18 Kota Bandar Lampung juga ditujukan kepada Kepala Sekolah untuk mendapatkan data berkenaan dengan kondisi obyektif sekolah.

2. Metode Observasi

Observasi adalah “pengamatan langsung terhadap fenomena-fenomena obyek yang diteliti secara obyektif dan hasilnya akan dicatat secara sistematis agar diperoleh gambaran yang lebih konkrit tentang kondisi di lapangan”.⁸

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa observasi merupakan metode pengumpulan data dengan cara mengamati secara langsung kearah penelitian.

Adapun jenis metode observasi berdasarkan peranan yang dimainkan yaitu dikelompokkan menjadi dua bentuk sebagai berikut.

- a. Observasi partisipan yaitu peneliti adalah bagian dari keadaan alamiah, tempat dilakukannya observasi.

⁸ Koenjaraningrat, *Metode –Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta:Gramedia Pustaka Utama, Cet. ke 4, 2003), hlm. 136.

- b. Observasi non partisipan yaitu dalam observasi ini pertama tingkah laku peneliti dalam kegiatan-kegiatan yang berkenaan dengan kelompok yang diamati kurang dituntut.⁹

Dalam penelitian ini digunakan jenis observasi non partisipan, dimana peneliti tidak turut ambil bagian dalam kehidupan orang yang di observasi atau diteliti.

Metode ini digunakan sebagai metode pokok untuk mengobservasi Implementasi Pendekatan CBT Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Kelas VII.E SMPN Kota Bandar Lampung.

Metode ini digunakan sebagai metode pokok untuk mengobservasi Implementasi Pendekatan CBT Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Kelas VII.E SMPN Kota Bandar Lampung.

3. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah “mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat, majalah, prasasti, notulen, rapat, legger, agenda dan sebagainya”.¹⁰

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa dokumentasi salah satu cara untuk menghimpun data mengenai hal-hal tertentu, melalui catatan-catatan, dokumen yang disusun oleh suatu instansi atau organisasi-organisasi tertentu.

⁹*Ibid*, hlm. 189.

¹⁰ Suharsimi Arikunto, *Op. Cit*, hlm, 202.

Metode ini digunakan sebagai metode tambahan untuk mendapatkan data mengenai hal-hal yang berkenaan dengan kondisi obyektif SMPN 18 Kota Bandar Lampung seperti sejarah berdirinya, visi dan misi, struktur organisasi, keadaan guru dan karyawan, keadaan peserta didik, keadaan sarana dan prasarana dan lain-lain.

G. Metode Analisa Data

Menurut Nasution, analisa data adalah ”proses menyusun, mengkategorikan data, mencari pola atau tema dengan maksud untuk memahami maknanya”.¹¹ Dalam penelitian kualitatif ada banyak analisis data yang dapat digunakan. Namun demikian, semua analisis data penelitian kualitatif biasanya mendasarkan bahwa analisis data dilakukan sepanjang penelitian. Dengan kata lain, kegiatannya dilakukan bersamaan dengan proses pelaksanaan pengumpulan data”.¹² Adapun langkah yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Reduksi data atau proses transformasi diartikan ”proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, transformasi data yang muncul dari catatan-catatan di lapangan yang mencakup kegiatan. Mengikhtisarkan hasil pengumpulan data selengkap mungkin, dan memilah-milahkannya ke dalam satuan konsep, kategori atau tema tertentu”.¹³

¹¹ Nasution, *Metodologi Penelitian Dasar*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1994), hlm.72.

¹² H.B Sutopo, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Surakarta: Sebelas Maret University Press, 2002), hlm.35-36.

¹³ Imam Suprayogi dan Tobroni, *Metodologi Penelitian Sosial Agama*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2003), hlm.193

Dalam kaitan ini peneliti menajamkan analisis tentang Implementasi Pendekatan CBT Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik kelas VII.E SMPN 18 Kota Bandar Lampung melalui urain singkat, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasikan data sehingga kesimpulan-kesimpulan finalnya dapat ditarik dan diverifikasi.

2. Display Data

Display data atau penyajian data adalah “kegiatan yang mencakup mengorganisasi data dalam bentuk tertentu sehingga terlihat sosoknya secara lebih utuh. Display data dapat berbentuk-bentuk uraian naratif, bagan, hubungan antar kategori, diagram alur dan lain sejenisnya atau bentuk-bentuk lain”.¹⁴

Dalam kaitan ini peneliti berusaha menyusun data yang relavan tentang Implementasi Pendekatan CBT Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik kelas VII SMPN 18 Kota Bandar Lampung dengan cara menampilkan dan membuat hubungan antar fenomena untuk memaknai apa yang sebenarnya terjadi dan apa yang perlu ditindaklanjuti untuk mencapai tujuan penelitian.

¹⁴ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif: Pemahaman Filosofis dan Metodologis ke Arah Penguasaan Model Aplikasi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), hlm.70.

3. Menarik Kesimpulan (Verifikasi)

Penarikan kesimpulan atau verifikasi adalah usaha untuk mencari atau memahami makna/arti, keteraturan, pola-pola, penjelasan, alur sebab akibat atau proposisi.

Dalam pengambilan kesimpulan menggunakan pendekatan berfikir induktif yaitu pemikiran yang berangkat dari fakta-fakta atau peristiwa-peristiwa khusus kemudian dari fakta-fakta yang khusus tersebut ditarik generalisasi-generalisasi yang mempunyai sifat umum.¹⁵

H. Triangulasi Data

Dalam teknik pengumpulan data, triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Bila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data yang sekaligus menguji kredibilitas atau keabsahan data, yaitu mengecek kredibilitas atau keabsahan data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data.

Triangulasi teknik berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Peneliti menggunakan observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk sumber data yang sama secara serempak.¹⁶

¹⁵Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, Jilid I, 1986), hlm.81.

¹⁶ Sugiono, *Op. Cit*, hlm.241.

Pemeriksaan dengan cara triangulasi dilakukan untuk meningkatkan derajat keterpercayaan dan akurasi data. Triangulasi dilakukan dengan dua strategi yaitu:

1. Triangulasi sumber

Sipeneliti mencari informasi lain tentang suatu topik yang digalinya dari lebih satu sumber, prinsipnya lebih banyak sumber lebih baik.

2. Triangulasi metode

Dilakukan pengecekan dengan lebih dari suatu metode. Jika triangulasi sumber dilakukan hanya dengan satu metode yaitu wawancara.¹⁷



¹⁷Nusa Putra, *Metode Penelitian Kualitatif Pendidikan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), hlm. 103.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Data dan Analisis Konten

Pada bab IV ini penulis akan melaporkan hasil penelitian mengenai implementasi pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik di SMP 18 Bandar Lampung. Penulis menggunakan data hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Dalam hal ini penulis akan menyajikan data yang penulis peroleh dari lapangan ketika melakukan penelitian.

1. Hasil wawancara peneliti terhadap guru BK, Peserta didik dan Wali Kelas di SMP 18 Bandar Lampung terkait pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik di SMP 18 Bandar Lampung sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara peneliti, pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri dilaksanakan di ruangan BK. Adapun langkah –langkah yang dilakukan oleh guru BK mengenai pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri yaitu ada enam langkah berdasarkan hasil wawancara dari guru BK, Peserta didik, dan Wali kelas SMP 18 Bandar Lampung sebagai berikut :

- a. Langkah pertama guru BK terlebih dahulu memberikan gambaran secara besar pada klien mengenai teknik Restrukturisasi Kognitif itu seperti apa, tujuan dan langkah-langkahnya. Dilaksanakan pada tanggal 18 mei 2017, jam 09:00-10:00. Ditunjukan pada petikan wawancara dengan guru BK: “Sebelum ibu melaksanakan teknik ini ibu terlebih dahulu menjelaskan pengertian dari teknik ini langkah-langkahnya maupun tujuannya terhadap peserta didik, agar mereka paham teknik ini seperti apa agar berjalan dengan lancar. Saya mempunyai keinginan supaya peserta didik yang mengalami konsep diri rendah mampu mengidentifikasi persepsi yang negatif menjadi positif.”

Hal ini diperkuat oleh peserta didik SMP 18 Bandar Lampung yang menyatakan bahwa: “Pada saat guru BK melaksanakan teknik ini bahwa benar beliau menjelaskan terlebih dahulu teknik Restrukturisasi Kognitif itu apa, langkah-langkah maupun tujuannya”

Hal ini juga diperkuat salah satu guru SMP 18 Bandar Lampung yang menyatakan bahwa: “Waktu pelaksanaan teknik Restrukturisasi Kognitif guru BK memang benar telah melaksanakan teknik tersebut dan menjelaskan terlebih dahulu terhadap peserta didik yang mempunyai masalah supaya mereka paham dengan teknik tersebut”

Interprestasi : Berdasarkan dari penjelasan dari hasil wawancara diatas peneliti menyimpulkan bahwa guru BK telah memberikan

penjelasan atau gambaran tentang teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap peserta didik yang memiliki masalah tersebut. Hal ini diperkuat dari hasil observasi dan pengamatan peneliti.

- b. Langkah kedua guru BK mengidentifikasi pikiran konseli dalam situasi problem atau pikiran yang negatif. Dilaksanakan pada tanggal 19 mei 2017 jam 09:00-10:00 Ditunjukan pada petikan wawancara guru BK: “Setelah ibu menjelaskan gambaran tentang teknik tersebut ibu mengidentifikasi dan melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran klien yang situasi mengandung pikiran yang negatif atau situasi yang menimbulkan konsep diri rendah kepada peserta didik tersebut. Maksudnya ibu menganalisis terlebih dahulu pikiran yang menyebabkan pola pikir mereka yang negatif. Hal ini terjadi seperti kelas VII.E yang mempunyai konsep diri negatif yang berjumlah 15 orang”**

Hal ini juga diperkuat salah satu peserta didik SMP 18 Bandar Lampung yang menyatakan bahwa: “ Setelah menjelaskan tentang teknik Restrukturisasi Kognitif seperti langkah-langkahnya maupun tujuannya, guru BK menganalisis pikiran-pikiran negatif terlebih dahulu terhadap saya yang mempunyai masalah”

Hal ini juga diperkuat salah satu guru SMP 18 Bandar Lampung yang menyatakan bahwa: “ Setelah itu guru BK tersebut mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif terhadap peserta didik yang

memiliki konsep diri rendah. Guru BK tersebut memang benar melakukan analisis terlebih dahulu sumber permasalahan yang ada pada peserta didik tersebut”

Interprestasi : Berdasarkan wawancara, bahwa guru BK sebelum melakukan proses teknik Restrukturisasi Kognitif tersebut terlebih dahulu mengidentifikasi pikiran-pikiran yang negative dan menggali permasalahan terhadap klien hal ini diperkuat berdasarkan hasil dokumentasi dan pengamatan peneliti, hal ini diperkuat hasil pengamatan dan dokumentasi.

- c. **Langkah yang ketiga guru BK melakukan pengenalan coping thought. Dilaksanakan pada tanggal 22 mei 2017 jam 09:00. Ditunjukan pada petikan wawancara Guru BK:** “ Pada langkah ketiga ini ibu melakukan perpindahan fokus dari pikiran yang menyimpang ke pikiran yang positif, jadi ibu membuat peserta didik agar bisa berfikir yang positif dengan cara mengubah cara pola pikirnya yang selalu negatif jadi ibu arahkan ke positif dan semua pikiran-pikiran itu dikembangkan untuk konseli atau peserta didik karena itu sangat penting untuk keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif “

Hal ini juga diperkuat salah satu peserta didik SMP 18 Bandar Lampung yang menyatakan bahwa: ” iya guru BK memang melakukan dan mengubah cara pola pikir kita yang salah atau yang

negatif ke positif seperti saya tidak percaya diri dengan kemampuan saya, sering mengeluh dan sebagainya jadi guru BK memberikan treatment untuk mengubah pola pikir kita yang negatif “

Hal ini juga diperkuat oleh salah satu guru SMP 18 Bandar Lampung yang menyatakan bahwa: “iya guru BK tersebut melakukan langkah yang ketiga ini beliau melakukan pengenalan coping though atau melakukan perpindahan pola pikir negatif menjadi positif terhadap peserta didik yang memiliki masalah tersebut”

Interpretasi : Dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dan uraian diatas terlihat bahwa guru BK telah melakukan perpindahan pikiran dari negatif ke arah positif terhadap peserta didik yang memiliki masalah tersebut. Pelaksanaan teknik ini sesuai berdasarkan dengan teori.

d. Langkah yang keempat yaitu pindah dari pikiran-pikiran yang negatif ke positif. Dilaksanakan pada tanggal 23 mei 2017 jam 09:00. Ditunjukan pada petikan wawancara Guru BK: “ Pada langkah ini ibu melatih peserta didik untuk pindah dari pikiran-pikiran yang menyebabkan konsep diri mereka yang rendah menuju pikiran-pikiran yang lebih baik lagi atau yang positif seperti tidak suka dkritik, tidak percaya diri mereka mampu mengubahnya ke yang positif.”

Hal ini juga diperkuat oleh salah satu peserta didik SMP 18 Bandar Lampung yang menyatakan bahwa: “ langkah yang keempat

tersebut guru BK memberikan treatment kepada saya yaitu untuk pindah dari pikiran-pikiran yang negatif ke positif seperti masalah yang saya hadapi yang suka mengeluh karna tugas, tidak percaya diri dengan kemampuan saya. Semua itu guru BK memberi arahan untuk mengubah pola pikir saya menjadi positif.”

Hal ini juga diperkuat oleh salah satu guru SMP 18 Bandar Lampung yang menyatakan bahwa: “Setelah saya mengamati guru BK melakukan atau melaksanakan langkah-langkah teknik restrukturisasi tersebut beliau menyuruh peserta didik untuk pindah dari pikiran –pikiran yang negatif ke positif.”

Interpretasi : Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi diatas bahwa jelas guru BK memberikan treatment khusus yaitu melatih klien untuk pindah dari pikiran-pikiran yang negatif ke positif. Sehingga klien mampu berfikir dengan baik dan mampu memahami konsep diri mereka. Hal ini sejalan berdasarkan dengan teori.

- e. Langkah yang kelima yaitu pengenalan dan latihan penguatan positif. Dilaksanakan pada tanggal 24 mei 2017 jam 09:00. Ditunjukan pada petikan wawancara Guru BK:** “Langkah yang kelima ini maksudnya adalah ibu mengajarkan klien atau peserta didik tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk mencapai keberhasilan yang ingin dicapainya. Jadi peserta didik

tersebut mampu menghadapi situasi yang baik maupun buruk jadi mereka harus mampu bisa menguatkan diri mereka dan mampu mengelola pola pikir mereka selalu berfikir positif.”

Hal ini juga diperkuat oleh salah satu peserta didik SMP 18 Bandar Lampung yang menyatakan bahwa: “Guru BK telah mengajarkan kepada saya tentang cara bagaimana melatih penguatan pada diri kita sendiri dan mampu selalu berfikir positif ketika menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi dan mampu menghadapi situasi yang sulit.”

Hal ini juga diperkuat oleh salah satu guru SMP 18 Bandar Lampung yang menyatakan bahwa: “Iya guru BK melakukan langkah yang keempat ini sangat baik bagi peserta didik karena peserta didik dilatih agar mampu selalu berfikir positif disaat situasi yang sulit. Mereka dilatih cara melakukan penguatan pada diri mereka.”

Interpretasi : Berdasarkan wawancara dan observasi diatas bahwa terlihat guru BK mengajarkan cara-cara memeberikan penguatan pada peserta didik dan mereka pun sudah bisa membedakan yang negatif maupun positif itu seperti apa. Hal ini diperkuat berdasarkan dokumentasi dan pengamatan peneliti selama dilapangan. Teknik yang dilakukan oleh guru BK tersebut sejalan dengan berdasarkan teori.

- f. Langkah yang keenam atau yang terakhir yaitu tugas rumah dan tindak lanjut. Dilaksanakan pada tanggal 26 mei 2017 jam 09:00. Ditunjukan pada petikan wawancara sebagai berikut : “Pada langkah ini peserta didik mampu untuk mempraktekan dari keenam langkah teknik restrukturisasi kognitif tersebut dalam situasi yang sebenarnya dan peserta didik mampu melatih pikiran yang negatif pindah ke pikiran yang positif.”**

Hal ini juga diperkuat oleh salah satu peserta didik SMP 18 Bandar Lampung yang menyatakan bahwa: “ iya untuk langkah yang terakhir ini guru BK memberitahukan agar kita bisa atau mampu mempraktekan melatih pikiran persepsi dan mengubah pola pikir yang negatif menjadi positif di lingkungan sekolah maupun di rumah. Dan saya merasa lega setelah melakukan sesi konseling dengan guru BK berikan terhadap saya.”

Hal ini juga diperkuat oleh salah satu guru SMP 18 Bandar Lampung yang menyatakan bahwa: “ Langkah yang terakhir yang dilakukan oleh guru BK yaitu tugas rumah atau tindak lanjut. Maksudnya peserta didik tersebut mampu mempraktekan apa yang telah dijelaskan oleh guru BK tersebut dari keenam langkah teknik restrukturisasi mampu diterapkan di kehidupan sehari-hari maupun situasi yang sulit. Dan peserta didik tersebut dituntut mampu mengubah tingkah lakunya yang negatif ke positif.”

Interpretasi : Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan teknik restrukturisasi tersebut sudah diterapkan tujuannya agar peserta didik mampu berfikir positif dan memiliki konsep diri yang positif teknik ini sudah diterapkan meskipun hasilnya belum maksimal. Hal ini diperkuat berdasarkan observasi dan dokumentasi peneliti selama dilapangan. Pelaksanaan teknik Restrukturisasi Kognitif ini yang dilakukan oleh guru BK sejalan berdasarkan dengan teori.

2. Analisis Data Hasil Observasi

a. Mengamati keadaan fisik SMP Negeri 18 Bandar Lampung

Hasil Pengamatan : Sarana fisik secara umum sudah lengkap, baik media dalam pembelajaran maupun keadaan bangunan kelas yang digunakan dalam proses belajar mengajar peserta didik.

Interprestasi : berdasarkan pengamatan yang dilakukan, sarana pembelajaran penunjang secara keseluruhan sudah lengkap.

b. Mengamati pelaksanaan Pendekatan CBT dengan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mengelola Konsep Diri peserta didik di SMP Negeri 18 Bandar Lampung.

Hasil Pengamatan : Sebelum melaksanakan Pendekatan CBT dengan teknik Restrukturisasi Kognitif guru BK SMP Negeri 18 Bandar Lampung sudah mempersiapkan fasilitas yang dibutuhkan peserta didik agar pelaksanaan Pendekatan CBT dengan teknik

Restrukturisasi Kognitif dalam Mengelola Konsep Diri berjalan dengan baik, adapun fasilitas yang disiapkan, perlengkapan bimbingan serta paket-paket modul tentang Restrukturisasi Kognitif, Pelaksanaan Restrukturisasi Kognitif dalam mengelola konsep diri peserta didik sudah dilaksanakan secara kelompok, pribadi dan sesuai jadwal masing-masing guru BK yang ada di sekolah, dilakukan selama 6 kali pertemuan, pada saat pertemuan pertama pada tanggal 18 Mei 2017 jam 09.00 wib, guru BK terlebih dahulu memberikan gambaran secara besar tentang pengertian, langkah-langkahnya dan tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif ini.

Kemudian guru BK terus membantu mengarahkan peserta didik agar memahami tentang pengertian, langkah-langkahnya dan tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif yang diberikan, kemudian pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2017 jam 09.00 wib, guru BK mengidentifikasi pikiran konseli dalam situasi problem atau pikiran yang negatif, Jadi pada pertemuan kedua ini guru BK menganalisis terlebih dahulu terhadap peserta didik yang memiliki konsep diri rendah dan pola pikir yang negatif, kemudian pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2017 jam 09.00 wib, guru BK memberikan pengenalan coping thug maksudnya guru BK melakukan perpindahan fokus dari pikiran negatif ke positif tujuannya untuk mengubah cara pola pikirnya yang selalu negatif diarahkan

menjadi positif. walaupun belum mendapatkan hasil yang maksimal, namun sudah sangat baik karena peserta didik sudah mulai memahami tentang informasi pendidikan dan jabatan yang telah guru BK sampaikan langkah yang keempat guru BK melatih peserta didik pindah dari pikiran-pikiran yang menyimpang menuju pikiran-pikiran yang lebih baik lagi. Langkah yang kelima guru BK mengajarkan terhadap peserta didiknya tentang cara penguatan bagi dirinya sendiri untuk mencapai keberhasilannya dalam situasi yang baik maupun situasi buruk. Langkah yang terakhir peserta didik dituntut untuk mampu mempraktekan dari keenam langkah teknik ini di rumah maupun di lingkungan sekitar.

Interprestasi : berdasarkan pengamatan yang dilakukan, diketahui bahwa guru BK sudah melaksanakan tentang teknik restrukturisasi kognitif dalam mengelola konsep diri peserta didik dengan baik, walaupun belum mendapat hasil yang maksimal tetapi sudah membuahkan hasil yang positif untuk membantu peserta didik untuk mengubah pola pikirnya yang negatif ke positif.

c. Mengamati sarana penunjang terlaksananya kegiatan bimbingan dan konseling.

Hasil pengamatan : sarana penunjang terlaksananya kegiatan bimbingan konseling sudah lengkap, SMP Negeri 18 Bandar Lampung sudah memiliki ruangan BK sendiri, dan memiliki fasilitas media yang cukup lengkap.

Interprestasi : berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan sarana dan prasarana sudah lengkap.

3. Analisis Data Hasil Dokumentasi

a. Profil Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Bandar Lampung

1. **Hasil pengamatan** : SMP Negeri 18 Bandar Lampung ini berdiri pada tahun 1985 dengan akreditasi A, dan memiliki visi dan misi sekolah yaitu: VISI

Visi SMP N 18 Bandar Lampung adalah Mewujudkan sekolah berkualitas berdasarkan IPTEK dan IMTAQ.

Misinya adalah :

1. Melaksanakan proses kegiatan belajar yang efektif dan efisien
2. meningkatkan kualitas guru dan TU melalui pendidikan dan pelatihan
3. meningkatkan prestasi dalam lomba karya ilmiah remaja
4. meningkatkan prestasi dibidang olahraga meningkatkan aktivitas dibidang agama.

Interprestasi : berdasarkan pengamatan yang dilakukan, diketahui bahwa dari profil sekolah memang sudah baik.

b. Sarana Prasarana di Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Bandar Lampung

Hasil pengamatan : sarana dan prasarana di Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Bandar Lampung ini sudah lengkap baik media maupun gedung yang ada di sekolah sudah menujang.

Interprestasi : berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan sarana dan prasarana sudah lengkap.

Dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dengan guru BK, peserta didik dan wali kelas diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan teknik Restrukturisasi Kognitif sudah diterapkan atau sudah dilakukan oleh guru BK di SMP 18 Bandar Lampung. Setelah guru BK mengetahui mana peserta didiknya yang mempunyai konsep diri yang rendah dan pola pikir negatif , guru BK melakukan konseling kepada peserta didik untuk membantu permasalahan yang sedang dialami oleh peserta didik, dengan mela kukan pendekatan CBT menggunakan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mengatasi konsep diri negatif yang ada pada peserta didik .

Yang mana terdapat 15 peserta didik yang memiliki konsep diri rendah dan pola pikir yang negatif, teknik ini sangat membantu terhadap peserta didik yang memiliki konsep diri yang negatif, mereka mampu berfikir dan mampu mengubah persepsi mereka dengan baik Teknik Bimbingan Dan Konseling adalah cara yang dilakukan untuk membantu, mengarahkan atau memandu seseorang maupun sekelompok orang agar menyadari dan mengembangkan potensi-potensi dirinya, serta mampu mengambil sebuah keputusan dan menentukan tujuan hidupnya dengan cara berinteraksi atau bertatap muka.

Dalam hal ini konselor menggunakan teknik Restrukturisasi Kognitif. Teknik ini yang dilakukan oleh guru BK sesuai berdasarkan dengan teori meskipun hasilnya masih belum maksimal namun sudah sangat baik untuk membantu peserta didik untuk mengelola konsep diri mereka dengan baik dan mampu memahami tentang konsep diri mereka yang positif.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis wawancara, observasi dan dokumentasi dari guru BK dan peserta didik dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan peserta didik yang mengalami konsep diri rendah dan pola pikir negatif di SMPN 18 Bandar Lampung. Dalam pelaksanaannya peneliti mengambil sampel kelas VII.E karena kelas VII.E adalah tahap remaja awal yang terdiri antara usia 13-14 tahun. Bahwasannya teknik Restrukturisasi Kognitif merupakan teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.

Dalam proses pelaksanaan teknik Restrukturisasi Kognitif dapat terungkap beberapa faktor yang menyebabkan peserta didik memiliki konsep diri rendah dan pola pikir negatif seperti tidak suka dikritik, responsif terhadap pujian, cenderung bersikap kritis, cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain, bersikap pesimis terhadap kompetisi penyebab ini ada beberapa faktor yang mempengaruhi mereka yaitu dari faktor lingkungan, orang tua, dan ekonomi. Yang mana teknik tersebut digunakan untuk membantu mengubah pandangan atau pola pikir seseorang yang negatif dan melatih peserta didik dengan tegas untuk mengubah pandangan atau pola pikir tersebut menjadi lebih baik.

Dalam hal ini teknik tersebut digunakan untuk menangani peserta didik yang mengalami konsep diri rendah. Konsep diri rendah adalah penjabaran dari konsep diri negatif yang berlebih. Seperti peserta didik kelas VII.E . Mereka sering mengeluh, berbicara kasar, terpengaruh oleh bujukan orang, sering tidak mengerjakan tugas rumah (PR). Dan masih banyak ciri-ciri yang lainnya yaitu peserta didik tersebut kurang tahu tentang ciri-ciri dirinya, pemahaman dan penilaian terhadap kualitas dirinya kurang akurat, tepat dan wajar. Kurang bisa menerima dirinya apa adanya, kurang tahu tentang kelebihan dan kekurangannya, harapan dan cita-citanya kurang rasional, sering cemas dan tertutup terhadap kritik.

Seperti wawancara yang dilakukan peneliti kepada salah satu peserta didik setelah guru BK mengetahui permasalahan yang dialami oleh peserta didiknya guru BK mengambil tindakan dalam membantu peserta didiknya yaitu dengan melakukan pendekatan CBT dengan teknik Restrukturisasi Kognitif di SMPN 18 Bandar Lampung. Guru BK mengadakan dengan melakukan konseling kelompok, setelah itu baru dianalisis mana perilaku yang negatif yang harus diubah oleh peserta didiknya. Sebelum melaksanakan proses konseling guru BK mendata peserta didiknya yang memiliki konsep diri rendah dan pola pikir yang negatif. Setelah guru BK mendapatkan 15 peserta didik yang harus ditangani maka guru BK memanggil peserta didik yang bermasalah tersebut dan bersepakat untuk melakukan konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif sesuai dengan waktu dan jam yang telah disepakati.

Saat melakukan konseling dengan teknik Restrukturisasi Kognitif kepada 15 peserta didik tadi lalu guru BK memanggil 4 peserta didik yang memiliki konsep diri rendah dan pola pikir yang negatif. Setelah beberapa hari telah dilaksanakan

konseling guru BK tidak membiarkan peserta didiknya begitu saja tetapi guru BK mengadakan pemantauan kepada anak yang bermasalah tadi dan guru BK bekerja sama dengan teman-teman sekelasnya maupun dilingkungan sekolah dan bekerja sama dengan guru mata pelajaran maupun wali kelas untuk bisa mendapatkan data maupun hasil dari konseling tadi apakah peserta didik tersebut benar-benar sudah mengurangi perilaku negatifnya bahkan bisa jadi menghilangkannya. \

Setelah selesai melakukan konseling dengan teknik Restrukturisasi Kognitif ternyata hasil yang didapat cukup baik walaupun belum maksimal karena peserta didiknya ternyata tahap demi tahap dapat merubah perilakunya yang negatif menjadi perilaku positif. Seperti peka terhadap kritik sekarang sudah bisa menyesuaikan, tidak suka mengeluh saat diberikan tugas oleh gurunya dan mampu memperbaiki dirinya yang negatif ke positif.

Setelah peneliti mengamati pelaksanaan dan proses guru BK dalam menerapkan teknik Restrukturisasi Kognitif tersebut kepada peserta didik dan peneliti dapat menyimpulkan bahwa guru BK yang melakukan belum seberapa menguasai dengan teknik tersebut, tetapi meski belum menguasai guru BK sangat antusias melakukannya karena ingin peserta didiknya dapat mengubah konsep diri yang negatif tersebut pindah ke positif.

Data yang diperoleh tersebut membuktikan bahwa pelaksanaan teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri di SMP N 18 Bandar Lampung tersebut sudah terlaksana tetapi belum terlihat secara maksimal Karena masih ada kendala sedikitnya waktu guru BK untuk memberikan layanan tentang teknik restrukturisasi kognitif tersebut karena minimnya waktu dan ruangan untuk melaksanakan teknik tersebut.

BAB V

SIMPULAN DAN PENUTUP

A. Simpulan

Setelah penulis menganalisis data yang ada dengan interpretasi maka langkah selanjutnya adalah menarik kesimpulan. Adapun kesimpulan yang dapat disajikan dalam penelitian adalah Implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik di SMP N Bandar Lampung pelaksanaan teknik Restrukturisasi Kognitif ini yang dilakukan oleh guru BK adalah ada enam langkah yaitu Langkah pertama memberikan gambaran tentang teknik Restrukturisasi Kognitif itu seperti apa penjelasannya, langkah-langkah dan tujuannya. Yang kedua yaitu mengidentifikasi pikiran klien yang situasi problem. Yang ketiga yaitu pengenalan latihan coping thought. Langkah yang keempat pindah dari pikiran-pikiran negatif ke positif. Yang kelima yaitu pengenalan dan penguatan positif dan yang terakhir yaitu tindak lanjut atau tugas rumah.

Teknik ini bertujuan supaya Peserta didik yang mengalami masalah mampu mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak dirinya, dan mengganti persepsi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. Seperti

masalah yang dialami oleh Peserta didik kelas VII.E tersebut memiliki konsep diri rendah dan pola pikir yang negatif. Supaya mereka bisa merubah konsep diri yang rendah itu menjadi konsep diri yang meningkat yaitu konsep diri yang positif. Hasilnya sudah baik namun masih belum maksimal.

B. Penutup

Dengan mengucapkan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan inayah-nya sehingga skripsi ini dapat sesuai dengan ketentuan berlaku kendatipun kemudian penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam pembahasan skripsi ini masih ada kekeliruan dan kekurangannya dan sebab itu kritik dan saran-sarannya yang bersifat konstruktif dari pembaca sangat dinantikan dan atas sumbangsih pemikiran para pembaca penulis haturkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua khususnya bagi orang tua yang mengharapkan pendidikan anak-anaknya berhasil dengan baik, terutama dalam mengelola konsep diri dengan baik sehingga menjadi kepentingan bagi pribadi peserta didik untuk menempuh hidup dengan selayaknya. Atas kesalahan dan kekhilafan penulis mohon maaf, kepada Allah SWT penulis mohon ampun.

DAFTAR PUSTAKA

Aliah B. Purwakania hasan. *Psikologi Perkembangan Islami*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2008.

Ar-Rum ayat (30) : 8.

Burhan Bungin. *Analisis Data Penelitian Kualitatif :Pemahaman Filosofis dan Metodologis ke Arah Penguasaan Model Aplikasi*. Jakarta :Raja Grafindo Persada. 2003.

Calhoun & Acocella. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: Penerbit IKIP Semarang. 1995.

Cholid Narbuko dan Abu Ahmadi. *Metodologi Penelitian*. Jakarta:Bumi Aksara. 1997.

Clara R pudji Jogiyanti. *Konsep diri dalam pendidikan*. Jakarta: Gramedia. 2007.

Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009

Gunarsa S & Yulia S. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia. 2004.

H.B Sutopo. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Sebelas Maret University Press. 2002.

Helmi F.A. *Gaya Kelekatan dan Konsep Diri*. Jurnal Psikologi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. 1999.

[http://fighterworld.wordpress.com/2012/12/23/kajian-kepemimpinan-perempuan-konsep diri/](http://fighterworld.wordpress.com/2012/12/23/kajian-kepemimpinan-perempuan-konsep-diri/), diakses tanggal 28 januari 2017, jam 11:48 WIB.

Hurlock, B, *Psikologi Perkembangan Anak Jilid 2*, Erlangga, Jakarta. 2005

Hurlock.E.R. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga. edisi 6. 1996.

IdatMuqodas,“cognitive.behavior,therapy”,diaksesdari,http://bkpermula.files.wordpress.com/2011/12/09.idatmuqodascbt_solusikonseling_di_Indonesia.pdf.diakses pada tanggal 15 januari 2017 pukul 08:00 Wib.

Imam Suprayogi dan Tobroni. *Metodologi Penelitian Sosial Agama*. Bandung:Remaja Rosda Karya. 2003.

- Jalaluddin Rahmat. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.2003.
- Kartini Kartono. *Pengantar Metodologi Riset Social*. Bandung;Alumni Madar Maju. Cetakan IV. 2006.
- Koenjaraningrat. *Metode–metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta:Gramedia Pustaka Utama. Cet.ke 4. 2003.
- Lexy J.Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosa Karya.2002.
- M.Anifah,[https://www.google.com/search,jurnal-teknik-cognitive-restructuring-dalam-menangani-konsep diri rendah,pdf,diakses pada tanggal tanggal 28 januari 2017,jam 11:48 WIB](https://www.google.com/search,jurnal-teknik-cognitive-restructuring-dalam-menangani-konsep-diri-rendah,pdf,diakses+pada+tanggal+tanggal+28+januari+2017,jam+11:48+WIB).
- Mochammad Nursalim. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata. 2003.
- Nasution. *Metodologi Penelitian Dasar*. Jakarta:Bulan Bintang. 1994.
- Nina Fitri Ana. *Guru Bimbingan dan Konseling kelas VII SMP Negeri 18 Kota Bandar Lampung*. Wawancara pada hari Selasa. 20 Januari 2017.
- Nusa Putra. *Metode Penelitian Kualitatif Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2012.
- Putranto A Kasandra, *Aplikasi Cognitive behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*, Jakarta Selatan:Grafindo Books Media.2016
- Rakhmat, Jalaludin, *Psikologi Komunikasi*, Bandung:PT Rosdakarya,2008
- S.Nasution. *Metode Research :Penelitian Ilmiah*. Jakarta :Bumi Aksara. cet kesebelas. 2011.
- Sobour, A, *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*.Bandung Setia. 2003.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta. 2007.
- Sutrisno Hadi. *Metodologi Research*. Yogyakarta:Fakultas Psikologi UGM. Jilid I. 1986.
- UU No 20 Tahun 2003
- Wahyu,[https://www.google.com/search-makalah-perkembangan-konsep-diri peserta-didik/,diakses pada tanggal 28 januari 2017 jam 12:30](https://www.google.com/search-makalah-perkembangan-konsep-diri+peserta-didik/,diakses+pada+tanggal+28+januari+2017+jam+12:30).
- Winarno Surahmad. *Dasar dan Teknik Research*. Bandung:Tarsito. edisi revisi keempat. 2001.
- Ws.Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Instituisi Pendidikan*, jakarta : Gramedia, Jakarta, 2002

Lampiran 1

KERANGKA OBSERVASI

A. Umum

1. Situasi dan kondisi SMP N 18 Bandar Lampung .
2. Situasi dan kondisi peserta didik SMP N 18 Bandar Lampung.
3. Mengamati proses pemberian layanan dengan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam mengelola konsep diri peserta didik di SMP N 18 Bandar Lampung.
4. Mengamati metode atau langkah-langkah yang digunakan ketika peserta didik diberikan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam menangani permasalahan peserta didik.

Lampiran 2

KERANGKA WAWANCARA DENGAN GURU BK

A. Daftar Pertanyaan

1. Bagaimana ibu melaksanakan penerapan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam mengelola konsep diri peserta didik kelas VII.E di SMP N 18 Bandar Lampung ?
2. Ada berapa langkah-langkah yang ibu lakukan dalam menerapkan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam mengelola konsep diri peserta didik tersebut ?
3. Langkah yang pertama hal-hal apa saja yang ibu lakukan terhadap peserta didik yang memiliki konsep diri rendah dan pola pikir yang negatif tersebut ?
4. Langkah yang selanjutnya apakah ibu mengidentifikasi pikiran klien terlebih dahulu untuk mengetahui pola pikir mereka yang negatif ?
5. Langkah selanjutnya apakah ibu melakukan perpindahan pikiran negatif ke positif terhadap peserta didik ?
6. Langkah yang terakhir apa yang ibu lakukan terhadap peserta didik yang mempunyai konsep diri rendah dan pola pikir negatif tersebut ?

Lampiran 3

KERANGKA WAWANCARA DENGAN WALI KELAS

A. Daftar Pertanyaan

1. Apakah guru BK sudah melaksanakan atau menerapkan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam menangani konsep diri rendah dan pola pikir yang negatif terhadap peserta didik ?
2. Apakah guru BK memberikan langkah-langkah tentang teknik Restrukturisasi Kognitif dalam membantu konsep diri peserta didik?
3. Apakah guru BK menjelaskan tujuan dari Bimbingan Dan Konseling dengan teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap peserta didik tersebut ?
4. Langkah yang selanjutnya apakah guru BK mengajarkan kepada peserta didik untuk pindah pikiran yang negatif ke positif ?
5. Apakah guru BK melakukan pengenalan dan latihan penguatan positif terhadap peserta didik dalam mengelola konsep diri mereka ?
6. Apakah guru BK memberikan tugas rumah setelah melakukan ke enam teknik ini untuk mempraktekan dirumah dan mampu mengubah pola pikirnya ?

Lampiran 4

KERANGKA WAWANCARA DENGAN PESERTA DIDIK

A. Daftar pertanyaan

1. Apakah guru BK menunjukkan cara langkah-langkah teknik Restrukturisasi Kognitif dalam melakukan proses sesi konseling dalam membantu memperbaiki konsep diri kalian ?
2. Apakah guru Bimbingan Dan Konseling telah memberitahu tujuan dari teknik ini untuk membantu terkait permasalahan yang kalian hadapi ?
3. Apakah guru BK mengajarkan perpindahan fokus dari pikiran negatif ke positif terhadap kalian ?
4. Untuk langkah selanjutnya apakah guru BK mengajarkan kalian dari pikiran negatif pindah ke pikiran positif ?
5. Apakah guru BK melakukan pengenalan dan latihan penguatan positif terhadap kalian ?
6. Apakah guru BK memberikan tugas rumah seperti mempraktekan dari keenam teknik ini dalam kehidupan sehari-hari dan mampu melatih pikiran yang negatif kalian ?

Lampiran 5

KISI-ISI DOKUMENTASI

1. Profil sejarah berdirinya SMP N 18 Bandar Lampung.
2. Visi dan Misi SMP N 18 Bandar Lampung dan susunan organisasi di SMP N 18 Bandar Lampung.
3. Fasilitas sarana dan prasarana SMP N 18 Bandar Lampung.
4. Foto pelaksanaan kegiatan penerapan pendekatan CBT dengan teknik Restrukturisasi Kognitif.



SMP 18 Kota Bandar Lampung



Wawancara dengan guru BK diruangan BK



Guru Bk Melakukan proses sesi konseling



Wawancara dengan salah satu peserta didik SMP N 18 Bandar Lampung





**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung Telp (0721) 703260

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : **Romayta Tri Andini**
NPM : **1311080036**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling (BK)**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**
Judul Skripsi : **Implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMP Negeri Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017**

No	Tanggal Konsultasi	Hal Konsultasi	Paraf Pembimbing	
			I	II
1	9 Februari 2017	Pengajuan Proposal		1.....
2	10 Februari 2017	Perbaikan Proposal		2.....
3	13 Februari 2017	ACC Proposal		3.....
4	13 Februari 2017	Perbaikan Proposal	4.....	
5	13 Februari 2017	ACC Proposal	5.....	
6	11 Mei 2017	Perbaikan Bab I, II dan III		6.....
7	12 April 2017	Perbaikan Bab I, II dan III	7.....	
8	15 April 2017	ACC Penelitian	8.....	8.....
9	7 Agustus 2017	Perbaikan Bab IV-V		9.....
10	7 Agustus 2017	Perbaikan Bab IV-V	10.....	
11	14 Agustus 2017	ACC Munaqasyah	11.....	11.....

Bandar Lampung, Juli 2017

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd
NIP. 196104011981031003

Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd
NIP. 197208182006041004